

**Частное образовательное учреждение высшего образования  
«Русско-Британский Институт Управления»  
(ЧОУВО РБИУ)  
Общеобразовательная школа «7 ключей»**

Ворошилова ул., д. 12, Челябинск, 454014. Тел. (351) 216-10-10, факс 216-10-30. E-mail: [info@rbiu.ru](mailto:info@rbiu.ru), school7keys@rbiu.ru

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

 О.С. Васильева

«28» августа 2017 г.



Н.А. Попова

«28» августа 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, ЭКОЛОГИЯ И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»  
УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» (базовый уровень)  
10-11 КЛАСС**

Срок реализации программы: 2 года

Разработала: Мохова О.В., учитель физической культуры

Принято  
на заседании Педагогического совета  
Общеобразовательной школы «7 ключей»  
Протокол № 1 от 28.08.2017

Рассмотрено  
на заседании Методического объединения  
учителей естественно-математических  
дисциплин  
Протокол № 1 от 25.08.2017

Челябинск, 2017 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для 10 – 11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования с учетом примерной основной образовательной программой по физической культуре базового уровня, по предметной линии учебников:

Лях. В.И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений; базовый уровень / В.И.Лях. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2015. - 255 с. : ил.

Срок реализации программы: 2 года.

Учебный предмет «Физическая культура» (Базовый уровень) на уровне среднего общего образования изучается в 10-11 классах, представлен в предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». Уровень изучения предмета – базовый.

В учебном плане среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» (базовый уровень) представлен в обязательной *части учебного плана* всех профилей из расчета часов: **204** часа за два года обучения, в том числе: в 10 классе — 102 часа, в 11 классе — 102 часа.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

### **Личностны результаты:**

#### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;
- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Метапредметные результаты:**

**1. Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**2. Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Выпускник научится:**

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### **Предметные результаты:**

#### **Выпускник на базовом уровне научится:**

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

## 2. Содержание учебного предмета, курса

### 10 класс

#### Теоретическая часть

#### Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Практическая часть**

**Тема 1. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных

исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагатах. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.



### **Тема 3. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Тема 4. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

### **Тема 5. Лыжная подготовка**

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидерование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

11 класс

### **Теоретическая часть**

#### **Тема 1. Физическая культура и здоровый образ жизни**

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

## **Тема 2. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

## **Тема 3. Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

## **Практическая часть**

**Тема 1. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром,

акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушагатах. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

## **Тема 2. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### Тема 3. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### Тема 4. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр. «Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол. Гандбол. Перестрелка.

### Тема 5. Лыжная подготовка

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

## 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>10 класс</b>		
1.	Т.Б.на уроке. Комплекс УГГ. Повторить технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	1

2.	Спринтерский бег. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона.	1
3.	Спринтерский бег. Совершенствовать технику низкого старта и стартового разгона. Провести бег до 3 мин	1
4.	Эстафеты. Контрольный урок - бег 30м	1
5.	Спринтерский бег. Контрольный урок - бег 100м	1
6.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 60м	1
7.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 100м	1
8.	Контроль за двигательной подготовленностью в развитии скоростно-силовых качеств, прыжок в длину с места.	1
9.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
10.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
11.	Контрольный урок - челночный бег. Бег до 5 мин для развития выносливости.	1
12.	Контрольный урок - наклон вперед. Метание мяча, длительный бег до 6 мин	1
13.	Бег на средние дистанции. Контрольный урок -6 минутный бег	1
14.	Контрольный урок - метания набивного мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
15.	Контрольный урок - бег 1500 м - (Д). 2500м - (М). Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
16.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
17.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование. Полоса препятствий из 5—6 препятствий. Развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин.	1
18.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач различным способом.	1
19.	Совершенствовать технику быстрых передач и бросков различным способом. Быстрый прорыв (2×1).	1
20.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Быстрый прорыв (3×2).	1
21.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(2×3).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
22.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(2×3).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
23.	Совершенствование передачи и остановок игрока. Зонная защита(3×2).Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1

24.	ТБ по разделу волейбол. Стойки, передвижения, передача и приемы в парах.	1
25.	Контрольный урок - подтягивание. Стойки, передвижения, передача и приемы в парах. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Игра: «Волейбол»	1
26.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Прямой нападающий удар Игра: «Волейбол»	1
27.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Прямой нападающий удар Игра: «Волейбол»	1
28.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Юноши на низкой перекладине повторить переворот в упор силой. Девушки: повторить элементы на бревне, учить полушпагат на бревне. Контрольный урок - наклон вперед.	1
29.	Повторить повороты направо и налево в движении. Провести ОРУ в парах на сопротивление. Повторить акробатические упражнения	1
30.	Девушки: закрепить технику полушпагата на бревне, учить на бревне прыжку толчком двух со сменой ног. Юноши: переворот в упор силой на низкой перекладине	1
31.	Юноши: оборот вперед из седа верхом правой (левой). Учить стойке на руках. Девушки: полушпагат на бревне, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь с бревна	1
32.	Строевые упражнения. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатические упражнения	1
33.	Кувырок назад через стойку на руках. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Акробатические соединения из семи и более элементов	1
34.	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Совершенствовать акробатические упражнения	1
35.	Контрольный урок - кувырок назад через стойку на руках. Совершенствовать акробатические упражнения	1
36.	Повторить кувырок назад через стойку на руках, закрепить акробатическое упражнение.	1
37.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
38.	Контрольный урок - стойка на руках (М), соскок прогнувшись ноги врозь с бревна (Д)	1
39.	Контрольный урок - стойка на руках (М), соскок прогнувшись ноги врозь с бревна (Д)	1
40.	Контрольный урок - акробатическое соединение из 5-7 упражнений.	1
41.	Строевые упражнения Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине. Развитие силы.	1
42.	Строевые упражнения. Акробатическое соединение. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине Развитие силы.	1

43.	Контрольный урок - акробатические упражнения. Развитие силовых способностей.	1
44.	Контрольный урок - акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
45.	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
46.	Контрольный урок - висы. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
47.	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
48.	Контрольный урок - наклон вперед. Учить подъему в упор силой.	1
49.	Инструктаж по ТБ по разделу лыжной подготовки. Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода.	1
50.	Обучение переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный).	1
51.	Совершенствование переходам с одного хода на другой (с одновременного одношажного на попеременный двухшажный). Скоростной стартовый вариант	1
52.	Техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 2 км с использованием изученных ходов.	1
53.	Контрольный урок - техника попеременного двухшажного хода. Дистанция 2 км.	1
54.	Познакомить с попеременным четырехшажным ходом. Подъем елочкой на склон. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
55.	Повторить попеременный четырехшажный ход. Подъем елочкой на склон. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
56.	Повторить попеременный четырехшажный ход. Торможение плугом.	1
57.	Контрольный урок - техника подъемов на склон. Совершенствовать попеременный четырехшажный ход. Дистанция 2,5 км.	1
58.	Контрольный урок - техника подъемов на склон. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
59.	Контрольный урок - техника торможения плугом. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
60.	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.	1
61.	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
62.	Контрольный урок дистанция. –2км (Д), М – 3км (М)	1

63.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Совершенствовать навыки спусков со склона. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
64.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. Пройти дистанцию до 3,5 км со средней скоростью.	1
65.	Круговая эстафета с этапом по 100 м.	1
66.	ТБ и ТС по разделу баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок, передача мяча различными способами в движении. Зонная защита.	1
67.	Передача мяча при встречном движении. Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1
68.	Передача мяча при встречном движении. Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
69.	Контрольный урок – техника ведения мяча. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Игра: «Баскетбол»	1
70.	Контрольный урок – техника передачи мяча, штрафных бросков по кольцу. Защита и нападения в игре. Индивидуальные действия в защите. Игра: «Баскетбол»	1
71.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола. Защита и нападения в игре. Подведение итогов по разделу. Игра: «Баскетбол»	1
72.	ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе и беге. Игра по выбору учащихся.	1
73.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. Игра: футбол.	1
74.	Спортивные игры. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
75.	Передача и броски мяча в движении различными способами. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
76.	Защита и нападения в игре. Игра: «гандбол»	1
77.	Контрольный урок - комплекс ОФП. Игра: «гандбол»	1
78.	Развитие скоростное – силовых качеств по средствам СПУ. Игра: «гандбол»	1
79.	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.	1
80.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
81.	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1



82.	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1
83.	Контрольный урок –верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра: «Волейбол»	1
84.	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу. Игра: «Волейбол»	1
85.	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол».	1
86.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол»	1
87.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
88.	Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
89.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
90.	ТБ по разделу. Совершенствовать разбег в 5—7 шагов и технику перехода через планку в прыжках в высоту способом «Перешагивание». Провести переменный бег до 4 мин.	1
91.	Техника разбега и прыжка в высоту «Перешагивание». Техника метания. Контрольный урок - челночный бег	1
92.	Контрольный урок - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания	1
93.	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
94.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	1
95.	Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
96.	Контрольный урок - бег 100м. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
97.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Контрольный урок - бег 6 мин.	1
98.	Совершенствование техники метание теннисного мяча с 3–5 шагов на заданное расстояние.	1
99.	Контрольный урок - прыжок в длину с места. Эстафета с палочкой.	1
100.	Техника метания мяча. Длительный бег до10 мин.	1
101.	Длительный бег 1500м Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1

102.	Круговая эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1
<b>Итого:</b>		<b>102</b>
<b>11 класс</b>		
103.	Т.Б.на уроке. Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1
104.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 70-80 м	1
105.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 100 м	1
106.	Спринтерский бег, бег, на дистанцию 100 м	1
107.	Спринтерский бег. Контрольный урок - бег 60м	1
108.	Спринтерский бег. Контрольный урок –бег 100м	1
109.	Спринтерский бег, Контрольный урок – бег 100м	1
110.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
111.	Прыжок в длину. Контрольный урок - прыжки на скакалке 1 минута	1
112.	Контрольный урок – прыжок в длину с места.	1
113.	Контрольный урок - челночный бег, длительный бег до 6 мин	1
114.	Метание мяча. Контрольный урок - наклон вперед, длительный бег до 6 мин	1
115.	Бег на средние дистанции Контрольный урок -6 минутный бег	1
116.	Контрольный урок - техника метания мяча. Развитие выносливости, бег до 8 мин.	1
117.	Контрольный урок - бег 1500 м - (Д)2500м - (М). Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
118.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование.	1
119.	Эстафетный бег, стартовый разгон, финиширование	1
120.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча. Игра: «10 передач»	1
121.	ТБ по разделу баскетбол. Совершенствовать технику быстрых передач мяча. Игра: «10 передач»	1
122.	Совершенствование передачи и ведения. Техника вырывания выбивания мяча. Учебная игра.	1

123.	Совершенствование передачи и ведения. Техника вырывания выбивания мяча. Учебная игра.	1
124.	Совершенствование передачи и ведения мяча. Учебная игра.	1
125.	Совершенствование передачи и ведения мяча. Учебная игра.	1
126.	ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойки и передвижения .	1
127.	Контрольный урок - подтягивание. Игра: «Волейбол »	1
128.	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол »	1
129.	Совершенствование техники подачи, приема и передачи мяча. Игра: «Волейбол »	1
130.	Инструктаж по ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Контрольный урок - наклон вперед.	1
131.	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки.	1
132.	Стойка на голове. Два слитных кувырка вперед. Стойка на лопатках без упора на руки	1
133.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене	1
134.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене	1
135.	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов.	1
136.	Техника выполнения длинного кувырка вперед с трех шагов. Акробатические соединения из семи и более элементов.	1
137.	Контрольный урок - длинного кувырка вперед с трех шагов.	1
138.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
139.	Совершенствовать акробатическое соединение.	1
140.	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1
141.	Контрольный урок - стойка на голове (М). «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (Д)	1
142.	Контрольный урок - акробатическое соединение.	1
143.	Строевые упражнения Акробатические соединения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине.	1
144.	Строевые упражнения Акробатические соединения. Упражнения в равновесии. Висы и упоры на перекладине.	1

145.	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
146.	Контрольный урок - проверить акробатические упражнения. Развитие силовых способностей	1
147.	Повторить висы на перекладине. Упражнения для развития силы	1
148.	Контрольный урок - висы согнувшись. Провести гимнастическую полосу препятствий.	1
149.	Контрольный урок - подтягивание в висе (мальчики) и висе лежа (девочки).	1
150.	Контрольный урок - наклон вперед. ОРУ для формирования правильной осанки.	1
151.	Инструктаж по ТБ по разделу. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим, одежда, обувь лыжника.	1
152.	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
153.	Одновременный одношажный ход. Скоростной стартовый вариант	1
154.	Совершенствовать технику одновременного одношажного ход. Дистанция 2 км.	1
155.	Контрольный урок - техника одновременного одношажного хода. Дистанция 2 км.	1
156.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
157.	Подъем елочкой на склоне 45°. Техника спусков. Дистанция 2 км.	1
158.	Торможение плугом. Поворот махом	1
159.	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
160.	Контрольный урок - техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км.	1
161.	Контрольный урок - техника торможения плугом. Спуск в средней стойке. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км	1
162.	Коньковый ход-техника выполнения. Совершенствовать технику изученных ходов переход с одного хода на другой. Дистанция 3 км.	1
163.	Коньковый ход-техника выполнения. Дистанция 3 км.	1
164.	Соревнования на дистанции. – 1,5км (Д), М – 2,5км (М)	1
165.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1

166.	Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки.	1
167.	Круговая эстафета с этапом по 200 м.	1
168.	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Совершенствование ведения и передачи мяча в игре. Игра: «Баскетбол»	1
169.	Передача мяча при встречном движении. Действия трех нападающих против двух защитников. Игра: «Баскетбол»	1
170.	Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча при встречном движении. Совершенствование техники ведения мяча, защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
171.	Контрольный урок – техника ведения мяча. Совершенствование техники передачи мяча. Защита и нападения в игре. Игра: «Баскетбол»	1
172.	Контрольный урок – техника передачи мяча и штрафных бросков по кольцу. Защита и нападения в игре Игра: «Баскетбол»	1
173.	Совершенствование техники бросков в кольцо. Развитие двигательных качеств по средствам СПУ баскетбола Защита и нападения в игре. Подведение итогов по разделу. Игра: «Баскетбол»	1
174.	ТС и ТБ по разделу. Развитие двигательных способностей по средствам ОРУ в ходьбе и беге. Игра по выбору учащихся.	1
175.	Развитие координационных способностей по средствам ОРУ. (Д) – перестрелка, (М) – футбол.	1
176.	Спортивные игры. Д – перестрелка, М – футбол (технические элементы).	1
177.	Передача и броски мяча в движении различными способами. Штрафной бросок. Игра: «гандбол»	1
178.	Защита и нападения в игре. Игра: «гандбол»	1
179.	Контрольный урок - комплекса ОФП. Игра: «гандбол»	1
180.	Развитие скоростное – силовых качеств по средствам СПУ. Игра: «гандбол»	1
181.	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Нижняя прямая подача мяча.	1
182.	Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Техника набрасывание мяча над собой. Техника приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
183.	Тактические действия в защите и нападении. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Игра: «Волейбол»	1
184.	Тактические действия в защите и нападении. Техника приема и передачи мяча снизу. Совершенствование техники набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Игра: «Волейбол»	1

185.	Контрольный урок – нижней прямой подачи мяча Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху. Техника приема и передачи мяча снизу. Игра: «Волейбол»	1
186.	Прямой нападающий удар. Совершенствование техники приема и передачи мяча, прямой нижней подачи. Игра: «Волейбол»	1
187.	Контрольный урок - техника приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра: «Волейбол».	1
188.	Совершенствование приема и передачи мяча в парах, тройках. Совершенствование нижней прямой подачи. Подъем корпуса из положения лежа. Игра: «Волейбол»	1
189.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
190.	Контрольный урок - подъем корпуса из положения лежа. Совершенствование технических действий волейбола. Учебная игра.	1
191.	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1
192.	ТС и ТБ по разделу. Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием.	1
193.	Техника разбега и прыжка в высоту перешагиванием. Техника метания. Контрольный урок - челночный бег	1
194.	Контрольный урок - техника разбега в три шага прыжка в высоту на минимальных высотах. Совершенствование техники метания.	1
195.	Техника низкого старта. Контрольный урок – метание	1
196.	Стартовый разгон. Развитие выносливости. Бег от 5 до 10 мин.	1
197.	Финиширование. Контрольный урок – прыжки через скакалку за 1 мин.	1
198.	Контрольный урок - бег 100м. Прыжок в длину с разбега 11-15 шагов	1
199.	Совершенствование прыжка в длину с разбега 11-15 шагов. Контрольный урок - бег 6 мин.	1
200.	Совершенствование техники метания мяча на дальность.	1
201.	Контрольный урок - прыжок в длину с места и с разбега. Эстафета с палочкой.	1
202.	Техника метания мяча. Длительный бег до 8 мин.	1
203.	Длительный бег 1500м Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1
204.	Круговая эстафета с палочкой. Кроссовая подготовка.	1

<b>Итого:</b>	<b>102</b>
<b>Всего:</b>	<b>204</b>