

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

-Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, 2012 г.;

- примерной программы основного общего образования по физической культуре;

- авторской программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классы: В.И. Лях, А.А. Зданевич – Волгоград: Учитель, 2013 г.

- основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений РФ,

- учебного плана МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

- перечня учебников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»; - положения о рабочей программе МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №2 г. Льгова»;

**Цель предмета**:

**-** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника;

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

- обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС.

**Задачи предмета**:

- Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

- Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.

- Достижение личностных, и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 - 11 классов определенных личностных, и предметных результатов.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 2008.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

– Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2009.

– Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2005.

– Спортивные игры  на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2011.

– Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

– Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004.

– Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.

– Журнал «Физическая культура в школе».

Согласно Базисному учебному плану, учебному плану ОУ на изучение физической культуры в 10, 11 классах отводится 3 ч в неделю, 102 ч в год в каждом классе.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета физическая культура**

Программа обеспечивает достижение учащимися 10 - 11 классов определенных личностных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

В средней школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Учащийся должен знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** **для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**10 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м, с | 8,6 | 8,9 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 10,2 | 10,6 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 100 м | 13,8 | 14,2 | 16,0 | 16,5 |
| Челночный бег  3 × 10 м, с | - | - | - | - |
| Бег 2000 м,  мин, с |  |  | 10,30 | 11,30 |
| Бег 3000 м | 12,50 | 13,50 | - | ‒ |
| Прыжок в длину с места, см | 220 | 190 | 180 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 450 | 420 | 370 | 350 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 120 | 115 | 115 | 95 |
| Метание гранаты на дальность, м | 32 | 28 | 24 | 21 |
| Лазанье по канату 6 м, с | 11 | 13 | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 11 | 9 | - | ‒ |
| Подтягивание из виса лежа, раз | ‒ | ‒ | 14 | 10 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 17,30 | 18,15 | 19,30 | 20,40 |
| Кросс 2000 м, мин, с | 9,20 | 9,50 | 11,00 | 11,50 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 13,50 | 14,50 | - | - |

**Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся**

**11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задания | Оценка в баллах | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
|  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 60 м, с | 8,2 | 8,5 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов | 9,8 | 10,3 | Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов |
| Бег 100 м | 13,5 | 14,0 | 15,6 | 16,0 |
| Челночный бег  3 × 10 м, с | - | - | - | - |
| Бег 2000 м,  мин, с |  |  | 10,20 | 11,10 |
| Бег 3000 м | 11,50 | 12,50 | - | ‒ |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 190 | 190 | 170 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 470 | 450 | 400 | 370 |
| Прыжок в высоту с разбега, см | 125 | 120 | 120 | 100 |
| Метание гранаты на дальность, м | 36 | 32 | 26 | 23 |
| Лазанье по канату 6 м, с | 10 | 13 | - | - |
| Подтягивание в висе, раз | 12 | 11 | - | ‒ |
| Подтягивание из виса лежа, раз | ‒ | ‒ | 15 | 11 |
| Бег на лыжах  3 км, мин, с | 17,00 | 17,50 | 19,00 | 20,00 |
| Кросс 2000 м, мин, с | 8,50 | 9,50 | 10,50 | 11,30 |
| Кросс 3000 м, мин, с | 12,50 | 13,50 | - | - |

**Содержание учебного курса для 10 - 11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во**  **часов** | **Содержание**  **раздела** | **Контрольные, практические и лабораторные работы, творческие и проектные задания, экскурсии, другие формы занятий** | **Требования к знаниям и умениям обучающихся к концу изучения раздела.** |
| **I**  **II**  **III**  **IV**  **V**  **VI** | **Легкая атлетика**  **Кроссовая подготовка**  **Спортивные игры (баскетбол)**  **Спортивные игры (волейбол)**  **Гимнастика**  **с элементами акробатики**  **Лыжная подготовка** | **26**  **15**  **10**  **10**  **21**  **20** | **Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.**  **Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.**  **Знания о физической культуре.**  Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основ­ные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ  Правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения лег­коатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объем легкоатлетических упражнений, направленных на развитие вынос­ливости, быстроты, силы, координационных спо­собностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. **Спринтерский бег.**  Низкий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 90 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.  **Развитие скоростных способностей.**  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью. **Прыжки в длину и высоту.**  Прыжки в длину способом «согнув ноги», с 13-15 ша­гов разбега. Прыжки в высоту с разбега «способом перешагивания».  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.  Разнообразные прыжки и многоскоки. Отталкивание и приземление в прыжке в длину и в высоту.  **Метание гранаты**  Метание гранаты 700 г. (ю), 500 г. (д)  **Инструктаж по технике безопасности при занятиях кроссовой подготовкой**  Правила соревнований в беге на средние дистанции  овладение техникой длительного бега.  Бег в равномерном темпе от 6 до 15 мин. Бег на 2000 м, 3000 м.  Развитие выносливости.  Кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, 6 минутный бег.  **Инструктаж по технике безопасности для учащихся во время занятий спортивными играми на уроках физического воспитания.**  **Совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.**  Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совер­шенствование).  Освоение ловли и передач мяча.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).  **освоение техники ведения мяча.**  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника и с сопротивлением,  ведущей и не ведущей рукой.  **Овладение техникой бросков мяча.**  Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.  **Освоение индивидуальной техники защиты.** Вырывание и выбивание мяча.  Закрепление техники владения мячом и раз­витие координационных способностей.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Закрепление техники перемещений, владе­ние мячом и развитие координационных способностей.  Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  **Освоение тактики игры.**  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  **овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.  **овладение техникой передвижений, остано­вок, поворотов и стоек.**  Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов тех­ники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).  **освоение техники приема и передач мяча.**  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  **овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.**  Учебная игра. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках.  **Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.**  **Совершенствование техники прямого нападающего удара.**  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.  **закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.**  Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,  Закрепление техники перемещений, владе­ния мячом и развитие координационных спо­собностей.  Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.  Освоение тактики игры.  Тактика свободного нападе­ния. Позиционное нападение.  **Инструктаж № по технике безопасности для учащихся во время занятий гимнастикой на уроках физического воспитания.**  **Акробатика**  **освоение строевых упражнений.**  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колон­ну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.  Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.  Освоение общеразвивающих  упражнений без предметов на месте и в движении.  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. 0бщеразвивающие упражнения в парах (обучение и совершенствование).  **Совершенствование акробатических упражнений.**  Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.  **развитие координационных способностей.**  Общеразвивающие упражнения без предметов;  то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической ска­мейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнас­тическом коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).  **Висы и подтягивания**  **Освоение и совершенствование висов и упоров.**  Мальчики: вис согнувшись и про­гнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы, подтягивание из виса лежа.  **Опорный прыжок.**  **Освоение опорных прыжков.**  Вскок в упор присев, соскок про­гнувшись (конь в ширину, высота 80-100 см).  Прыжок ноги врозь  (конь в ши­рину и в длину, высота 100-110 см)..  **Развитие скоростно-силовых способностей.**  Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, (обучение и совершенствование).  **Развитие гибкости.**  Общеразвивающие упраж­нения с повышенной амплитудой для плече­вых, локтевых, тазобедренных, коленных сус­тавов и позвоночника, Упражнения с партне­ром, акробатические, на гимнастической стен­ке (обучение и со­вершенствование).  **Знания о физической культуре.**  Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осан­ки, развития  силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспе­чение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнасти­ческих упражнений.  **Инструктаж № по технике безопасности для учащихся во время занятий лыжной подготовкой на уроках физического воспитания**  **Освоение, совершенствования техники лыжных ходов** | Тестирование бега на 100 метров; челночного бега; эстафетного бега.  Тестирование прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и прыжка в высоту «способом  перешагивания».  Тестирование метания гранаты.  Тестирование шестиминутного бега, бега 2000; 3000 метров.  Тестирование знаний правил игры; ведения мяча; пассов мяча; бросков мяча в кольцо; ловли и передачи мяча; тестирование игровых заданий.  Тестирование знаний правил игры; пассов мяча; передачи мяча; нападающих ударов; подач мяча; тестирование игровых заданий.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; строевых упражнений и поворотов; кувырков вперед и назад; стойки на лопатках; хождений по гимнастической скамейке.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; различных висов; подтягивания.  Тестирование знаний правил соревнований по гимнастике; вскок в упор и соскока прогнувшись; прыжок ноги врозь;  гимнастической полосы препятствий.  Тестирование знаний правил соревнований по лыжным гонкам; контроль лыжных ходов по дистанции | Знать правила поведения и техники безопасности при занятиях на уроках физической культуры и легкой атлетикой.  Уметь правильно выполнять основные движения в челночном беге.  Уметь правильно выполнять основные движения в спринтерском беге. Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь правильно бегать с максимальной скоростью 60 метров. Уметь демонстрировать технику  Уметь прыгать в длину и в высоту с разбега.  Уметь правильно подбирать разбег. Уметь правильно выполнять толчок перед прыжком.  Уметь правильно выполнять приземление.  Уметь правильно поставить корпус  тела при метании. Постановка ноги. Правильное держание мяча. Замах и выбрасывание гранаты. Угол вылета гранаты.  Уметь распределять силы на всю дистанцию.  Умение оценивать препятствие и применять к нему нужное усилие.  Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями спортивными играми.  Изучить правила игры и приемов.  Совершенствование стоек игрока, перемещениями и остановок.  Совершенствовать элементы передвижений, выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой, выполнять передачу одной рукой от плеча на месте и в движении, технике ведения мяча.  выполнять технику бросков в кольцо.  Совершенствовать способы борьбы за мяч.  Владеть элементами комбинаций. Уметь взаимодействовать с партнерами.  Уметь играть по правилам игры.  Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу. Знать правила игры в волейбол.  Совершенствовать стойки игрока, перемещениями и остановками.  Уметь выполнять передачу мяча.  Совершенствовать технику выполнения нижней верхней прямой подач. Совершенствовать технику выполнения нападающего удара. Понимать тактику игры в волейбол.  Соблюдать правила техники безопасности.  Повороты в право и в лево. Начинать шаг всегда с левой ноги.  Правильная постановка рук во время кувырка. Группировка рук и головы во время кувырка. Правильный выход с гимнастического мата после выполнения упражнения. Правильная постановка рук во время выполнения стойки. Выравнивание таза за счет работы пресса.  Правильный захват перекладины кистями рук.  Правильное приземление после выполнения висов.  Разбег. Правильный прыжок на гимнастический мостик. Правильность  выставления рук в упор. Правильный выход с гимнастического мата после выполнения упражнения.  Соблюдение правил техники безопасности.  Уметь применять технику ходов на дистанции |

**Тематическое планирование курса 10-11 классов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п**  **уроков** | **Разделы программы** | **Учебные часы** | | **Формы контроля**  **(в зависимости от специфики предмета)** | |
|  | | **тест** | |
|  | | **10 кл.** | **11 кл.** |
| 1-10  79-94 | **1. Легкая атлетика** | 26 | | 10 | 10 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 10 | 16 |
| 11-17  95-102 | **2. Кроссовая подготовка** | 15 | | 3 | 3 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 7 | 8 |
| 28-48 | **3. Гимнастика с элементами акробатики** | 21 | | 4 | 4 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 20 | 1 |
|  | **4. Спортивные игры:** | 20 | |  | |
| 69-78 | Баскетбол | 10 | | 0 | 0 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
|  | 10 |
| 18-27 | Волейбол | 10 | | 2 | 2 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
| 10 |  |
| 49-68 | **5. Лыжная подготовка** | 20 | | 1 | 1 |
| 1 полугодие | 2 полугодие |
|  | 20 |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | | **Кол-во**  **часов** | | | **Домашнее задание** | | **Дата** |
| **I** | **Легкая атлетика** | | **10** | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Бег с ускорением от 70 до 80 м. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 2 | Низкий старт. Спринтерский бег. Старт разгон и бег по дистанции. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 3 | Финиширование в спринтерском беге. Развитие скоростной выносливости. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 4 | Бег 100 м – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 5 | Встречная эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 6 | Президентские состязания – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). Челночный бег 3x10м. – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега – тест. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д) – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| **II** | **Кроссовая подготовка** | | **7** | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 12 | Развитие выносливости. Преодоление полосы препятствий. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 13 | Преодоление полосы препятствий – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 14 | Равномерный бег. Бег до 15 мин. Правила соревнований. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 15 | Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 16 | Бег по травянистому грунту до 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности 2000 м (д), 3000 м (ю) - тест. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| **III** | **Спортивные игры (волейбол)** | **10** | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, перемещения. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 19 | Прием и передача мяча, перемещения. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 20 | Передача мяча со сменой мест. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 21 | Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 22 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – тест. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 23 | Верхняя прямая подача мяча - тест. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 24 | Прямой нападающий удар. Тактика игры в защите. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 25 | Прямой нападающий удар. Тактика игры в нападении. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 26 | Прямой нападающий удар, обманный удар. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 27 | Учебная игра. Тактика игры. Судейство. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| **IV** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | **21** | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 29 | Кувырки вперед назад. Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 30 | Кувырки вперед назад. Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 31 | Стойка на голове и руках. «Ласточка». | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 32 | Стойка на голове и руках. «Ласточка». | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 33 | Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 34 | Комбинации из изученных элементов – тест. | |  | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 35 | Висы и упоры. Подтягивание в висе и из виса – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 36 | Висы и упоры. Ю. – перекладина, Д. – брусья. | |  | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 37 | Брусья- подъем махом вперед.  Перекладина – подъем переворотом. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 38 | Брусья- подъем махом вперед.  Перекладина – подъем переворотом. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 39 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 40 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 41 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 42 | Комбинации из раннее изученных элементов (перекладина, брусья) – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 43 | Лазание по канату в два приема. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 44 | Лазание по канату в два приема. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 45 | Опорный прыжок через «коня». Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 46 | Опорный прыжок через «коня».  Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 47 | Опорный прыжок через «коня».  Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 48 | Опорный прыжок через «коня» – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| **V** | **Лыжная подготовка** | **20** | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Способы передвижения на лыжах. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 51 | Одновременный бесшажный и одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 52 | Переход с одновременных ходов на переменные. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 53 | Переход с одновременных ходов на переменные. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 54 | Подъем в гору скользящим шагом.  Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 55 | Подъем в гору скользящим шагом.  Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 56 | Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 57 | Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 58 | Горнолыжная подготовка (спуски, повороты, торможения). | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 59 | Горнолыжная подготовка (спуски, повороты, торможения). | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 60 | Дистанция 3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 61 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 62 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 63 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 64 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 65 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 66 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 67 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 68 | Дистанция – 3 км -тест. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| **VI** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **10** | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 69 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 70 | Передача различными способами на месте. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 71 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 72 | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 73 | Зонная защита 1-3-1. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 74 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 75 | Бросок в прыжке. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 76 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 77 | Ведение мяча. Броски мяча в прыжке. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 78 | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| **VII** | **Легкая атлетика** | **16** | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 80 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 81 | Стартовый разгон. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 82 | Стартовый разгон. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 83 | Бег по дистанции на 100 м. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 84 | Бег по дистанции на 100 м. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 85 | Бег на 100 м – тест. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбега – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 91 | Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 92 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Челночный бег 3x10м. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 93 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 94 | Прыжок в высоту способом перешагивания – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| **VIII** | **Кроссовая подготовка** | **8** | Комплекс упр.7 |  |
| 95 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 96 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 97 | Равномерный бег. Бег до15 мин. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 98 | Бег по травянистому грунту до 15 минут. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 99 | Равномерный бег. Распределения сил по дистанции.  Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствий . | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 101 | Переменный бег. Специальные беговые упражнения.  Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности 2000 м (д), 3000 м (ю) - тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре**

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | | **Кол-во**  **часов** | | | **Домашнее задание** | | **Дата** |
| **I** | **Легкая атлетика** | | **10** | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 2 | Низкий старт. Спринтерский бег. Старт разгон и бег по дистанции. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 3 | Финиширование в спринтерском беге. Развитие скоростной выносливости. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 4 | Финиширование в спринтерском беге. Развитие скоростной выносливости. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 5 | Встречная эстафета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 6 | Бег 100 м – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча на дальность. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). Челночный бег 3x10м. – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега – тест. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д) – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.1 | |  |
| **II** | **Кроссовая подготовка** | | **7** | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Бег на средние дистанции. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 12 | Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 13 | Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 14 | Равномерный бег. Бег до 20 мин. Правила соревнований по кроссу. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 15 | Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 16 | Равномерный бег. Бег до 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности 2000 м (д), 3000 м (ю) - тест. | | 1 | | | Комплекс упр.2 | |  |
| **III** | **Спортивные игры (волейбол)** | **10** | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 18 | Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения. Прием и передача мяча, перемещения. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 19 | Прием и передача мяча, перемещения. Верхняя передача мяча в парах в тройках. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 20 | Передача мяча со сменой мест. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 21 | Нижняя прямая подача мяча по зонам. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 22 | Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Прием и передача мяча – тест. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 23 | Верхняя прямая подача мяча - тест. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 24 | Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование. Тактика игры в защите. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 25 | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 26 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. Учебная игра. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| 27 | Учебная игра. Тактика игры. Судейство. | 1 | | Комплекс упр.3 | | |  | |
| **IV** | **Гимнастика с элементами акробатики** | | **21** | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Акробатика. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 29 | Кувырки вперед назад. Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 30 | Кувырки вперед назад. Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 31 | Стойка на голове и руках. «Ласточка». | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 32 | Стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 33 | Комбинации из изученных элементов. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 34 | Комбинации из изученных элементов – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 35 | Висы и упоры. Подтягивание в висе и из виса – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 36 | Висы и упоры. Ю. – перекладина, Д. – брусья. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 37 | Брусья- подъем махом вперед.  Перекладина – подъем переворотом. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 38 | Брусья- подъем махом вперед.  Перекладина – подъем переворотом. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 39 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 40 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 41 | Развитие силы. Комбинации из раннее изученных элементов. (перекладина, брусья). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 42 | Комбинации из раннее изученных элементов (перекладина, брусья) – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 43 | Лазание по канату в два приема (д), в два приема без помощи ног (ю). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 44 | Лазание по канату в два приема (д), в два приема без помощи ног (ю). | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 45 | Опорный прыжок через «коня». Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 46 | Опорный прыжок через «коня».  Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 47 | Опорный прыжок через «коня».  Фазы опорного прыжка. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| 48 | Опорный прыжок через «коня» – тест. | | 1 | | | Комплекс упр.4 | |  |
| **V** | **Лыжная подготовка** | **20** | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Способы передвижения на лыжах. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 51 | Одновременный бесшажный и одношажный ход (стартовый вариант) | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 52 | Одновременный двухшажный ход.  Одновременный одношажный ход. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 53 | Переход с одновременных ходов на переменные. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 54 | Прохождение поворотов.  Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 55 | Подъем в гору скользящим шагом.  Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 56 | Спуски и подъемы. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 57 | Преодоление препятствий. Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 58 | Дистанция 5 км в медленном темпе. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 59 | Прохождение дистанции 2-3 км в среднем темпе. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 60 | Дистанция 3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 61 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 62 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 63 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 64 | Коньковые хода. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 65 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 66 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 67 | Коньковые хода- переход с хода на ход. Дистанция 2-3 км. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| 68 | Дистанция – 3 км -тест. | 1 | | Комплекс упр.5 | | |  | |
| **VI** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **10** | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 69 | Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 70 | Передача различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 71 | Ловля и передача мяча. Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 72 | Зонная защита 2-1-2. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 73 | Зонная защита 1-3-1. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 74 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Быстрый прорыв 2-1. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 75 | Бросок в прыжке. Развитие скоростных качеств. Быстрый прорыв 3-1. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 76 | Нападение против зонной защиты 2-3. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 77 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Броски мяча в прыжке. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| 78 | Бросок мяча в прыжке. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. | 1 | | | Комплекс упр.6 | |  | |
| **VII** | **Легкая атлетика** | **16** | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 79 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 80 | Низкий старт. Спринтерский бег. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 81 | Стартовый разгон. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 82 | Стартовый разгон. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 83 | Бег по дистанции на 100 м. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 84 | Бег по дистанции на 100 м. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 85 | Бег на 100 м – тест. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |
| 87 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | | | Комплекс упр.7 | |  | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 88 | Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 89 | Прыжок в длину с разбега.  Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 90 | Прыжок в длину с разбега – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 91 | Метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д). – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 92 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Челночный бег 3x10м. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 93 | Прыжок в высоту способом перешагивания. Прыжок в длину с места – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 94 | Прыжок в высоту способом перешагивания – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| **VIII** | **Кроссовая подготовка** | **8** | Комплекс упр.7 |  |
| 95 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег. Бег в гору. Бег под гору. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 96 | Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 97 | Равномерный бег. Бег до 20 мин. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 98 | Бег по травянистому грунту до 20 минут. Преодоление полосы препятствий. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 99 | Равномерный бег. Распределения сил по дистанции. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 100 | Преодоление полосы препятствий – тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 101 | Переменный бег. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». | 1 | Комплекс упр.7 |  |
| 102 | Бег по пересеченной местности 2000 м (д), 3000 м (ю) - тест. | 1 | Комплекс упр.7 |  |