

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Чернышевская средняя общеобразовательная школа»
Раздольненского района Республики Крым**

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Учителей художественно-
эстетического цикла и
физической культуры

/Э.А. Коростылёва/
Протокол № 1
от « 31 » 08. 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР

/Р.Е. Иваношук/
« 31 » _____ 2023 г.

«Утверждено»
Директор

/О.В.Ходус/
Приказ № 225
от « 31 » 08. 2023 г.

**Рабочая программа учебного предмета
по физической культуре
11 класс
на 2023/2024 учебный год**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 15
от « 31 » 08. 2023 г

Разработано
учителем физической
культуры
Джулий Ю.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11 класса разработана на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования. Приказ Минобрнауки РФ от 17. 12. 2010 г. № 1897);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся» 1- 11 классы. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение», 2010 г.

Для реализации программного содержания используется учебное пособие: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2014 (Школа России)

По учебному плану школы программа рассчитана на 102 часа, 3 часа в неделю.

Цели и задачи физического воспитания обучающихся 10, 11 класса направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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 и координационных способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а

также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 класс (юноши)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Учащийся владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 3,4, в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и самостраховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	выполняет: технику опорного прыжка
Атлетическая гимнастика	

Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	выполняет: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раз; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с	Учащийся владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности;

горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15 мин.	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	Учащийся владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставкой высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа;	выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения,

сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.
---	---

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3х10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раза; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.

11 класс (девушки)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-	Учащийся владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной

оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общезначительная подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Кувьрки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувьрка вперед, кувьрок назад, перекаат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Висы и упоры	
Пройденный в предыдущих классах материал; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку. сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).	выполняет: технику опорного прыжка
Ритмическая гимнастика	
Комплексы ритмической гимнастики	выполняет: комплексы ритмической гимнастики
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз; подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом,	Учащийся владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;

прыжками и метанием.	
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места с разбега; в высоту выученными способами; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; с разбега; в высоту; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 500г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из вися лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание: 13-16раз; подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). ТБ	Учащийся владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин.	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м; сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста	Учащийся владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.
Технико-тактическая подготовка	
Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; учебная игра.	выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (кол-во шагов)	выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раза; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Основные виды деятельности обучающихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: правила ТБ, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3x10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине

Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)</p> <p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p>	<p>выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		11	
	Программа	Авторская	Рабочая
1	Основы знаний о физической культуре Техника безопасности на занятиях	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	18	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
4	Легкая атлетика	23	26
5	Кроссовая подготовка	19	16
6	Спортивные игры (баскетбол)	21	21
7	Итого	102	102

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

11 класс

Номер урока		Дата		Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся
план	факт	план	факт	Легкая атлетика (10 часов)	
1		01.09		Техника спринтерского бега	Первичный инструктаж. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Оказание первой помощи. Развитие скоростных способностей: повторение техники спринтерского бега. Финиширование в беге на короткие дистанции. Техника прыжков в длину с места.
2		04.09		Низкий старт в беге	Развитие скоростных способностей: повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование низкого старта в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: (медленный бег до 1000 м.).
3		07.09		Финиширование в беге	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
4		08.09		Техника прыжка в высоту	Развитие скоростных способностей: совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
5		11.09		Эстафетный бег	Развитие скоростных способностей: совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
6		14.09		Скоростной бег на 60 метров	Развитие скоростных способностей: контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры).
7		15.09		Техника прыжка в высоту	Развитие скоростно-силовых способностей: контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места.
8		18.09		Развитие выносливости: бег до 1000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 1000 м.

9	21.09	Прыжок в длину с места	Развитие скоростно-силовых способностей: контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). Метание гранаты
10	22.09	Метание гранаты	Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Метание гранаты.
Кроссовая подготовка (8 часов)			
11	25.09	Равномерный бег 15 мин.	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости: равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
12	28.09	Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (20 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
13	29.09	Преодоление препятствий	Развитие выносливости: равномерный бег (16-22 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
14	02.10	Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
15	05.10	Преодоление препятствий	Развитие выносливости: равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
16	06.10	Бег с препятствиями	Развитие выносливости: равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
17	09.10	Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра: М.- футбол, Д.- волейбол.
18	12.10	Бег по пересеченной местности	Развитие выносливости: бег по пересеченной местности (19-23 мин.). Преодоление препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра.
Баскетбол (21 час)			
19	13.10	Передача мяча на месте	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача

				мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв (2X1)
20	16.10	Бросок мяча в движении	Развитие скоростной кондиции: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2). Учебная игра	
21	19.10	Передача мяча на месте	Развитие координации и внимательности: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3X2). Учебная игра	
22	20.10	Бросок мяча в прыжке	Развитие координации и внимательности: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3). Учебная игра	
23	23.10	Передача мяча в движении	Развитие скоростной кондиции: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X3). Учебная игра	
24	26.10	Бросок мяча в прыжке	Развитие скоростной кондиции: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	
25	27.10	Зонная защита (3X2)	Развитие скоростной кондиции и внимательности: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3X2).	
26	09.11	Тактика игры против зонной защиты	Развитие скоростной кондиции и внимательности: сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2). Тактика игры против зонной защиты. Учебная игра	
27	10.11	Бросок мяча в прыжке	Развитие скоростной кондиции и внимательности: . Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2X1X2). Учебная игра	
28	13.11	Ведение мяча с сопротивлением	Развитие скоростной кондиции и внимательности: Передача мяча в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2X1X2). Учебная игра.	

29		16.11		Индивидуальные действия в защите	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.
30		17.11		Нападение через заслон	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.
31		20.11		Сочетание ведения и броска	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.
32		23.11		Бросок мяча в прыжке	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.
33		24.11		Ведение и передача мяча	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: передача мяча, ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.
34		27.11		Ведение мяча с сопротивлением.	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления. Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра.
35		30.11		Нападение через заслон	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра.
36		01.12		Развитие оперативного мышления: учебная игра.	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.

37	04.12	Бросок мяча в прыжке	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра.
38	07.12	Сочетание приемов ведения и броска	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов, ведения и броска. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.
39	08.12	Передача мяча в движении	Развитие скоростной кондиции и оперативного мышления: Передача мяча в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Учебная игра.
Гимнастика (21 час)			
40	11.12	Висы и упоры	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей.
41	14.12	Развитие силовых способностей: висы	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силовых способностей. Упражнения на бревне (Д).
42	15.12	Подтягивание на перекладине	Повороты в движении. Развитие силовых способностей: ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на бревне (Д).
43	18.12	Подъем переворотом	Развитие силовых способностей: ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на бревне (Д).
44	21.12	Подъем переворотом.	Развитие силовых способностей: ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Упражнения на бревне (Д).
45	22.12	Лазание по канату в два приема	Развитие силовых способностей: Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Упражнения на бревне (Д).
46	25.12	Подъем переворотом	Развитие силовых способностей: Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема (без помощи ног - М). Упражнения на бревне (Д).
47	28.12	Лазание по канату на скорость	ОРУ на месте. Развитие силовых способностей: Лазание по канату на скорость. Подъем переворотом. Техника выполнения упражнений на перекладине.
48	11.01	Длинный кувырок вперед	Развитие акробатических способностей: М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад

					из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем.
49		12.01		Кувырок назад из стойки на руках	Развитие акробатических способностей: М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д: Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями и обручем.
50		15.01		ОРУ с гантелями и со скакалкой	Развитие акробатических способностей: М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д). Д: Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ с гантелями и со скакалкой.
51		18.01		Длинный кувырок вперед	Развитие акробатических способностей: М: Длинный кувырок через препятствия в 90 см. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках (с помощью М. и Д).
52		19.01		Опорный прыжок через козла	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
53		22.01		Лазание по канату	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
54		25.01		Опорный прыжок через козла	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла
55		26.01		Опорный прыжок через коня	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
56		29.01		Опорный прыжок через козла	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях,

				наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
57	01.02		Опорный прыжок через коня	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
58	02.02		Лазание по канату	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
59	05.02		Опорный прыжок через козла	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
60	08.02		Лазание по канату	Развитие скоростно-силовых способностей: Комбинация из разученных элементов: (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед - М.; сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад, стоя на коленях, наклон назад - Д.) Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня и козла. Лазание по канату
				Волейбол (18 часов)
61	09.02		Верхняя передача мяча	Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Развитие координационных способностей: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками . Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.
62	12.02		Прямой нападающий удар	Развитие координационных способностей: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.
63	15.02		Прием мяча двумя руками	Развитие координационных способностей: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.
64	16.02		Прямой нападающий удар	Развитие координационных способностей: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со

				сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
65	19.02		Прямой нападающий удар	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
66	22.02		Прием мяча двумя руками	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
67	26.02		Верхняя передача мяча	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
68	29.02		Прямой нападающий удар	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.
69	01.03		Одиночное блокирование	Развитие координационных способностей: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку.. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
70	04.03		Нижняя прямая подача	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
71	07.03		Прямой нападающий удар	Развитие оперативного мышления: Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. Учебная игра.
72	08.03		Прием мяча двумя руками	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.

73	11.03	Одиночное блокирование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
74	14.03	Групповое блокирование	Развитие оперативного и игрового мышления: Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра.
75	15.03	Учебная игра	Развитие оперативного и игрового мышления: Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Учебная игра.
76	18.03	Верхняя передача мяча в прыжке	Развитие оперативного и игрового мышления: Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
77	25.03	Прием мяча двумя руками	Развитие оперативного мышления: Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.
78	28.03	Учебная игра	Развитие оперативного мышления: Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, подачи. Учебная игра.
Кроссовая подготовка (8 часов)			
79	29.03	Равномерный бег 15 мин	Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки. Развитие выносливости: равномерный бег (15-20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий.
80	01.04	Преодоление препятствий	Развитие выносливости: равномерный бег (20 мин.). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра
81	04.04	Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (17-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра
82	05.04	Преодоление препятствий	Развитие выносливости: равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра

83		08.04		Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра
84		11.04		Бег по пересеченной местности	Развитие выносливости: Бег по пересеченной местности (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра
85		12.04		Равномерный бег 20 мин.	Развитие выносливости: равномерный бег (19-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра
86		15.04		Преодоление препятствий	Развитие выносливости: равномерный бег (18-23 мин.). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра
Легкая атлетика (16 часов)					
87		18.04		Техника спринтерского бега	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Оказание первой помощи. Развитие скоростных способностей: повторение техники спринтерского бега. Финиширование в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места.
88		19.04		Скоростной бег с низкого старта	Развитие скоростных способностей: повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование низкого старта в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: (медленный бег до 1000 м.).
89		22.04		Финиширование в скоростном беге	Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
90		25.04		Равномерный бег 1000 м	Развитие скоростных способностей: совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
91		26.04		Стартовый разгон в беге на 60 метров	Развитие скоростных способностей: совершенствование низкого старта и стартового разгона. Стартовый разгон в беге на 60 метров. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.).
92		29.04		Техника прыжка в высоту	Развитие скоростных способностей: совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до

				1000 м).
93	02.05		Развитие выносливости: бег до 1000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 1000 м.
94	03.05		Прыжки в длину с места	Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 1000 м.
95	06.05		Эстафетный бег	Развитие скоростно-силовых способностей: контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение прыжка в длину с места.
96	10.05		Развитие выносливости: бег до 1000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 1000 м.
97	13.05		Развитие выносливости: бег до 1000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 1000 м.
98	16.05		Развитие выносливости: бег до 2000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 2000 м.
99	17.05		Развитие выносливости: бег до 2000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости: бег до 2000 м.
100	20.05		Техника в прыжках в длину	Развитие скоростно-силовых способностей: техника прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). Метание гранаты.
101	23.05		Развитие выносливости: бег до 2000 м.	Развитие скоростно-силовых способностей: совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Метание гранаты. Развитие выносливости (бег до 1000 м).
102	24.05		Метание гранаты	Развитие скоростно-силовых способностей: контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Метание гранаты. Подведение итогов.

