

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. Н. А. Некрасова»

**Согласована:**

на педагогическом совете

24.08.2023г. протокол №1

**Утверждена:**

приказом МАОУ «СОШ  
№1 им. Н.А. Некрасова»

от 24.08.2023 №131

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**11класс**

**г. Чудово Новгородской обл.**

**2023**

## **Физическая культура. 11 класс.**

### **Пояснительная записка.**

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

1. Требований программы основного среднего образования.
2. Авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. 10-11кл.», автор В.И. Лях (М.: Просвещение, 2012).
3. Учебного плана МАОУ «СОШ № 1»

### **1.Общая характеристика предмета.**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеобразовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность. В рабочей программе соблюдается важнейшее требование современного урока по физической культуре- дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **2.Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с УБП МАОУ «СОШ № 1» в 11 классе учебный предмет «Физическая культура» проводится как обязательный и на его преподавание отводится 105 часов в год (из расчета 3 часа в неделю).

### **3. Изменения, внесённые в рабочую программу.**

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климатом - географическими особенностями региона.

### **4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.**

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивно-массовыми мероприятиями достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно- спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

#### Цели и задачи предмета:

*Главной целью* школьного образования является формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

*Целью школьного физического воспитания* является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи физического воспитания* учащихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

### 5. Контрольно – измерительные материалы

#### Контрольные нормативы 11 класс (юноши)

№	Контрольное упражнение	Юноши		
		5	4	3
1	Бег 30 м.	<b>4,3</b>	5,0	<i>5,1</i>
2	Челночный бег 3x10 м.	<b>7,2</b>	7,9	<i>8,1</i>
3	Прыжок в длину с места	<b>240</b>	205	<i>190</i>
4	6-и минутный бег	<b>1500</b>	1300	<i>1100</i>
5	Наклон вперед	<b>15</b>	9	<i>5</i>
6	Подтягивание	<b>12</b>	9	<i>5</i>
7	Бег 100 м.	<b>14,2</b>	14,5	<i>15,0</i>
8	Прыжок в длину	<b>460</b>	420	<i>370</i>
9	Прыжок в высоту	<b>140</b>	135	<i>120</i>
10	Метание гранаты 700г.	<b>38</b>	32	<i>26</i>
11	Бег на лыжах 5 км.	<b>25,00</b>	27,00	<i>29,00</i>
12	Бег 3000 м.	<b>13,00</b>	15,00	<i>16,30</i>

13	Кросс 3000 м.	<b>14,00</b>	16,00	<i>17,30</i>
14	Удержание ног, углом, в упоре. (с).	<b>5</b>	4	3
15	Разгибание, сгибание рук в упоре	<b>12</b>	10	8
16	Подъем переворотом	<b>4</b>	3	2

**Контрольные нормативы 11 класс (девушки)**

№	Контрольное упражнение	Девушки		
		<b>5</b>	4	<u>3</u>
1	Бег 30 м.	<b>4,8</b>	5,9	<u>6,0</u>
2	Челночный бег 3x10 м.	<b>8,4</b>	9,3	<u>9,6</u>
3	Прыжок в длину с места	<b>210</b>	170	<u>160</u>
4	6-и минутный бег	<b>1300</b>	1050	<u>900</u>
5	Наклон вперед, сидя	<b>20</b>	12	<u>7</u>
6	Подтягивание	<b>18</b>	13	<u>6</u>
7	Бег 100 м.	<b>16,0</b>	16,5	<u>17,0</u>

8	Прыжок в длину	<b>380</b>	340	<u>310</u>
9	Прыжок в высоту	<b>120</b>	115	<u>105</u>
10	Метание гранаты 500г.	<b>23</b>	18	<u>12</u>
11	Бег на лыжах 3 км.	<b>19,00</b>	20,00	<u>21,00</u>
12	Бег 2000 м.	<b>10,00</b>	11,30	<u>12,20</u>
13	Кросс 2000 м.	<b>10,30</b>	12,10	<u>13,10</u>
14	Поднимание туловища	<b>25</b>	20	<u>15</u>

### 6. Учебно – тематическое планирование по физической культуре в 11 классе.

Содержание программного материала состоящее из двух основных частей (базовой и вариативной, согласно Комплексной программы В.И. Ляха, А.А. Зданевича) в Рабочей программе распределены по основным разделам. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций МОиН РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся. Количество часов на лыжную подготовку уменьшены в связи с климатом - географическими особенностями региона.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов		
		Базовая часть	Вариативная часть	Всего
1.	<i>Основы знаний о физической культуре</i>			

1.1.	Способы физкультурной деятельности	в процессе занятий		
2.	<i>Физическое совершенствование:</i>			
2.1.	Лёгкая атлетика.	24	8	32
2.2.	Гимнастика с элементами акробатики.	18		18
2.3.	Лыжная подготовка.	12		18
2.4.	Спортивные игры.	21	19	37
2.4.1	Баскетбол.			18
2.4.2.	Волейбол.			19
	Итого:			105ч.

### **7. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций) эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

*Личностные результаты* освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

-сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

-сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

-готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

-сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

-сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);



-сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

-сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

-сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

-готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

-сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

сформированность бережного отношения к природе;

-принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

-осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

-основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

-ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

*Метапредметные результаты* освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи;

самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования;

использовать различные ресурсы для достижения целей;

выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

-эффективно и продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

-владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей

и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки;

осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

-готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами;

умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию;

умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот;

умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);  
- строить логическое доказательство;

- определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

- использовать, создавать и преобразовывать различные символные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

-понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры;

Знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации;

использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

*Предметные результаты* на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

-владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

-владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

-владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта;

активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Выпускник научится:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

***Выпускник получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**8. Содержание курса.**

## **Раздел 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе занятий).**

### **1.1. Естественные основы.**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **1.2. Социально-психологические основы.**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

### **1.3. Культурно-исторические основы.**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

### **1.4. Приемы закаливания.**

Пользование баней.

### **1.5. Подвижные игры.**

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

### **1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### **1.7. Легкая атлетика.**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### **1.8. Кроссовая подготовка.**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### **1.9. Лыжная подготовка.**

Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. ТБ при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.

## **Раздел 2. Физическое совершенствование. ( Двигательные умения и навыки.)**

### **2.1. Лёгкая атлетика.**

*Совершенствование техники спринтерского бега.* ТБ на уроках л/а. Низкий старт. Бег 60м; 100 м.

*Развитие выносливости.* Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересечённой местности, кросс. Бег 2000 м (Д). Бег 3000м (Ю). Бег до 20 минут по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.

*Совершенствование техники прыжка.* Прыжок в длину 11-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Многоскоки.

*Совершенствование техники прыжка в высоту.* Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом перешагиванием. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Совершенствование техники метания.* Метание малого мяча на дальность. Метание гранаты из различных положений.

*Овладение организаторскими умениями.* Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упражнений для самостоятельных тренировок.

### **2.2. Спортивные игры.**

#### **2.2.1. Баскетбол.**

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Совершенствование техники защитных действий.

### **2.2.3. Волейбол.**

Совершенствование технико – тактических действий. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Верхняя прямая подача на точность. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение со сменой мест. Верхняя и нижние подачи мяча. Одиночный и групповой блок. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Учебная игра. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

### **2.3. Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование ЗУН. Строевые упражнения. Правила страховки во время выполнения упражнений. Упражнения в висах упорах (комбинация). Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

*Развитие координационных способностей.* Упражнения на низком бревне. Ходьба по рейке гимнастической скамейки (комбинация шагов, подскоков, прыжков).

*Развитие силовых способностей:* упражнения в висах упорах. Выполнение упражнений в висе на технику.

Подтягивание в висе.

*Акробатика:* мост и поворот в упор стоя на 1 колене кувырки вперёд, назад; сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.

*Совершенствование опорных прыжков:* Опорный прыжок - Мальчики: согнув ноги; Девочки: боком с поворотом на 90градусов.

### **2.4. Лыжная подготовка**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Дальнейшее совершенствование техники лыжных ходов. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование. Преодоление контруклона. Подъём в гору изученными способами. Прохождение дистанции. 5 км.



## 9. КТП.

### Физическая культура. Календарно-тематическое планирование 11 класс.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з
1	2	3	4	5	6	7	9
Лёгкая атлетика.							
1	Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенствование техники спринтерского бега	1		Инструктаж Т.Б.на уроках ФК. Совершенствование техники спринтерского бега Низкий старт. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Знать правила ТБ на уроках л/а.  Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

2	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые...	1		Правила соревнований. Бег 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие скоростных качеств.	1		Правила соревнований. Бег 100 м. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат.	1		Совершенствование техники спринтерского бега. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Зачёт: бег 100 м	Отжимание, подтягивание, пресс
5	Совершенствование техники прыжка в длину. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	1		Прыжок в длину с 11-13 шагов. Отталкивание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега,	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
6	Развитие скоростно - силовых	1		Развитие скоростно - силовых	Уметь прыгать	Зачёт: челночный	Отжимание, подтягивание,

	способностей . Челночный бег.			способностей . Челночный бег. Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	в длину с разбега,	бег	пресс
7	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину.	1		Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину. Прыжок в длину 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега,	Зачёт: прыжок в длину	Отжимание, подтягивание, пресс
8	Совершенствование техники метания на дальность. Правила соревнований по метаниям.	1		Совершенствование техники метания на дальность. Правила соревнований по метаниям. Прыжок в длину с 13-15 шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега,	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
9	Совершенствование техники длительного бега. Специально беговые упражнения.	1		Метание мяча на дальность. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать мяч на дальность.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
10	Совершенствование техники длительного бега. Специальные	1		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	Уметь метать гранату на дальность.	Зачёт: Метание: Д-26; 23;	Отжимание, подтягивание, пресс

	беговые упражнения.					18.	
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег по пересечённой местности.	1		Метание гранаты из различных положений. Челночный бег.	Уметь метать гранату на дальность.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
12	Развитие выносливости. О. Р. У. Специальные беговые упражнения.	1		Развитие выносливости. О. Р. У. Специальные беговые упражнения. Бег 20 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры.	Уметь бегать 20 минут в равномерном темпе	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
13	Развитие выносливости. Бег на результат.	1		Бег на результат. Бег 25 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Подвижные игры. Развитие выносливости	Уметь бегать 20 минут в равномерном темпе	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
14	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
15	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-	Уметь выполнять	Текущий	Отжимание, подтягивание,

				силовых качеств.	прыжок в высоту с разбега.		пресс
16	Прыжок в высоту способом перешагивание	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
Спортивные игры. Баскетбол.							
17	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Зачёт.	Отжимание, подтягивание, пресс
18	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в	1		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля, передача, броски и ведение мяча без	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Текущий</i>	Отжимание, подтягивание, пресс

	двойках, в тройках.			сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.			
19	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
20	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Учебная игра.	1		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Ловля, передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
21	Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Учебная	1		Совершенствование техники бросков мяча. Бросок двумя от головы. Ловля, передача, броски и ведение мяча без	Уметь играть в баскетбол по упрощённым	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

	игра.			сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	правилам.		
22	Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	1		Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра. Совершенствование техники перемещений, владения мячом, развитие кондиционных, координационных способностей.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
23	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
24	Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных	1		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

	способностей.			сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники защитных действий. Развитие координационных способностей.	правилам		
25	Баскетбол. Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением.	1		Передачи мяча различными способами в движении, в парах, в тройках с сопротивлением. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь играть в баскетбол по правилам	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
26	Баскетбол. Передвижение и остановки игрока.	1		Передвижение и остановки игрока. Учебная игра. Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	Уметь играть в баскетбол по правилам	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
27	Баскетбол.	1		Двусторонняя игра 2х2.	Уметь играть в	Текущий	Отжимание,



	Двусторонняя игра 2х2.			Действия против игрока с мячом и без мяча (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).	баскетбол по правилам		подтягивание, пресс
28	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Зачёт.	Отжимание, подтягивание, пресс
29	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках.	1		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Текущий</i>	Отжимание, подтягивание, пресс
30	Совершенствование тактики игры в	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол по	Текущий	Отжимание, подтягивание,

	баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.			Позиционное нападение со сменой мест.Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	упрощённым правилам.		пресс
Гимнастика.							
31	Инструктаж по Т.Б. Построения и перестроения. Развитие силовых способностей.	1		ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых способностей.	Знать ТБ на уроках гимнастики. Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
32	Гимнастика. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Развитие гибкости.	1		Строевые упражнения. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

				качеств,развитие гибкости.			
33	Гимнастика. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Развитие гибкости.	1		Строевые упражнения. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств,развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
34	Гимнастика. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Развитие гибкости.	1		Строевые упражнения. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств,развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
35	Гимнастика. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН.Подтягивание. Отжимание	1		Строевые упражнения. Висы и упоры.Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств,развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

36	Гимнастика. Висы и упоры. Совершенствование ЗУН. Подтягивание. Отжимание	1		Строевые упражнения. Висы и упоры. Совершенствование ЗУН. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств, развитие гибкости.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
37	Акробатические упражнения. Мост. кувырки.	1		Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Мост. кувырки.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Зачёт	
38	Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.	1		Строевые упражнения. Упражнения в висах упорах (комбинация). Развитие силовых качеств. Акробатические упражнения. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд, назад.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
39	Акробатические	1		Упражнения со скакалкой.	Уметь	Текущий	Отжимание,

	упражнения.Комплекс суставной гимнастики. Совершенствование ЗУН.			Акробатические упражнения. Комплекс суставной гимнастики. Совершенствование ЗУН	выполнять упражнения со скакалкой.		подтягивание, пресс
40	Акробатические упражнения.Основы биомеханики гимнастических упражнений.	1		Акробатические упражнения.Основы биомеханики гимнастических упражнений. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувьрки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
41	Акробатические упражнения.Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувьрки вперёд,назад.сед углом.	1		Акробатические упражнения.Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувьрки вперёд,назад.сед углом ;стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинация из ранее изученных элементов.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

				Комплекс суставной гимнастики.			
42	Акробатические упражнения. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, сед углом.	1		Акробатика-Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
43	Акробатические упражнения. Равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд, сед углом. Стойка на руках с помощью	1		Акробатика-Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
44	Акробатические упражнения. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		Акробатика-Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

				колене. Кувырки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов	комбинации		
45	Акробатические упражнения. Комбинация из ранее изученных элементов.	1		Акробатика-Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
46	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие. Стоя на коленях наклон назад.	1		Акробатика-Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Равновесие на одной, выпад вперёд, Мост и поворот в упор стоя на 1 колене. Кувырки вперёд,назад. Комбинация из ранее изученных элементов	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации	Текущий	Строевые упражнения
47	Гимнастика. Опорный прыжок.	1		Опорный прыжок:Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота	Уметь выполнять опорный	Текущий	Строевые упражнения

				120см)	прыжок		
48	Опорный прыжок: Прыжок углом	1		Опорный прыжок: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой(конь в ширину, высота 120см)	Уметь выполнять опорный прыжок	Текущий	Строевые упражнения
Лыжная подготовка.							
49	<i>ТБ на уроках лыжной подготовки.</i>	1		<i>ТБ на уроках лыжной подготовки. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.</i>	Уметь правильно выполнять переход с попеременных ходов на одновременные	Текущий	Строевые упражнения
50	Требования к одежде и обуви.	1		Требования к одежде и обуви. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.  Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон,	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Зачёт	Строевые упражнения



				финиширование.			
51	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.	1		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.  Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Строевые упражнения
52	Тактика лыжных гонок	1		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.  Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Строевые упражнения
53	Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	1		Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.  Тактика лыжных гонок:	Уметь правильно распределять силы по дистанции.	Текущий	Строевые упражнения

				распределение сил, обгон, финиширование.			
54	Освоение техники лыжных ходов.	1		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции.  Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование.	Знать правила оказания 1-й помощи при обморожениях и травмах.	Зачёт	Строевые упражнения
55	Преодоление контруклона	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона, препятствий Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
56	Преодоление контруклона	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона, препятствий Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
57	Подъём в гору изученными способами.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и	Уметь правильно выполнять спуски и	Текущий	Комплекс ОРУ

				подвижные игры на лыжах.	подъёмы.		
58	Подъём в гору изученными способами.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
59	Подъём в гору изученными способами.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
60	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Переход с одновременных ходов на попеременные.Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
61	Переход с одновременных ходов на попеременные.	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Переход с одновременных ходов на попеременные.Эстафеты и	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ

				подвижные игры на лыжах.			
62	Прохождение дистанции 3 км	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Зачёт	Комплекс ОРУ
63	Прохождение дистанции 4 км	1		Подъём в гору изученными способами Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Текущий	Комплекс ОРУ
64	Прохождение дистанции. 5 км.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции. 5 км.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Зачёт.	Комплекс ОРУ
65	Прохождение дистанции. 5 км. Девушки 6 км.юноши	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции. 5 км.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Зачёт.	Комплекс ОРУ

66	Прохождение дистанции. 5 км.	1		Подъём в гору изученными способами. Преодоление контруклона Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции. 5 км.	Уметь правильно выполнять спуски и подъёмы.	Зачёт.	Комплекс ОРУ
Спортивные игры. Волейбол.							
67	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещения игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	2		Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
68	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2 руками .Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
69	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра. Развитие	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ

				скоростно-силовых качеств.			
70	Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Блок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
71	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар через сетку. Блок. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Зачёт	Комплекс ОРУ
72	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар . Блок. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
73	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность.	1		Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ

				игра.			
74	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар	1		Приём мяча снизу 2 руками. Прямой нападающий удар .Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
75	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах.	1		Верхняя передача мяча 2 руками в колоннах. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Зачёт	Комплекс ОРУ
76	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приёмов, передач, нападающий удар.	1		Сочетание приёмов, передач, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Комплекс ОРУ
77	Спортивные игры. Волейбол. Одиночный и групповой блок.	1		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

	Прямой нападающий удар.			нападении и защите. Учебная игра.			
78	Спортивные игры. Волейбол. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар.	1		Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
79	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приём, передача, нападающий удар.	1		Сочетание приём, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
80	Спортивные игры. Волейбол. Сочетание приём, передача, нападающий удар.	1		Сочетание приём, передача, нападающий удар. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	Знать и соблюдать правила игры.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
81	Спортивные игры. Волейбол. Стойка и перемещения игрока, верхняя передача мяча 2 руками в парах.	1		Стойка и перемещения игрока. Верхняя передача мяча 2 руками в парах. Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс



82	Спортивные игры. Волейбол. Приём мяча снизу 2 руками. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Приём мяча снизу 2 руками .Верхний и нижний приём и передача мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
83	Спортивные игры. Волейбол. Верхняя прямая подача на точность. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Передвижение игрока. Верхний и нижний приём и передача мяча. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
84	Спортивные игры. Волейбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Верхняя и нижние подачи мяча. Нападающий удар через сетку. Блок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол по правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
85	Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.	1		ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Зачёт.	Отжимание, подтягивание, пресс

				сопротивлением. Учебная игра.			
86	Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках.	1		Совершенствование ловли и передачи мяча в баскетболе. Передачи различными способами в двойках, в тройках. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	<i>Текущий</i>	Отжимание, подтягивание, пресс
87	Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1		Совершенствование тактики игры в баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест. Ловля , передача, броски и ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
88	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и	1		Совершенствование техники ведения мяча. Ведение с изменением скорости и направления. Ловля , передача, броски и	Уметь играть в баскетбол по упрощённым	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

	направления. Учебная игра.			ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	правилам.		
Лёгкая атлетика.							
89	Техника безопасности на уроках л/а	1		Техника безопасности на уроках л/а Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
90	Развитие скоростно- силовых качеств.	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
91	Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега.	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в высоту с разбега.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
92	Прыжок в высоту способом	1		Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно-	Уметь выполнять	Зачёт	Отжимание, подтягивание,

	перешагивание			силовых качеств.	прыжок в высоту с разбега.		пресс
93	Бросок набивного мяча. Круговая тренировка.	1		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега способом перешагивание. Отталкивание. Бросок набивного мяча. Круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
94	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1		Равномерный бег. ОРУ. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. (1x1м.)с расстояния Ю.-до 18м; Д.- до 14м. Подвижные игры.	Соблюдать ТБ. Уметь выполнять метание.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
95	Метание теннисного мяча в вертикальную цель	1		Равномерный бег. ОРУ. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. (1x1м.)с расстояния Ю.-до 18м; Д.- до 14м. Спортивные игры.	Соблюдать ТБ. Уметь выполнять метание.	Зачёт	Отжимание, подтягивание, пресс
96	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Развитие скоростных	1		ТБ на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие	Уметь пробегать 100 м с	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

	способностей.			скоростных способностей.	максимальной скоростью		
97	Высокий и низкий старт. Бег 100м.	1		Высокий и низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
98	Развитие скоростно-силовых качеств	1		Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
99	Совершенствование техники спринтерского бега.	1		Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт. Бег 100м. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать 100 м с максимальной скоростью	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
100	Развитие выносливости.	1		Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Развитие выносливости: бег до 20 мин.	Уметь метать гранаты из различных положений, метать на	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

					дальность.		
10 1	Бег по пересечённой местности.	1		Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Кроссовый бег, бег по пересечённой местности.	Уметь метать гранаты из различных положений, метать на дальность.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
10 2	Овладение организаторскими умениями.	1		Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок.	Соблюдать ТБ.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
10 3	Овладение организаторскими умениями.	1		Организация мест занятий. Составление комплексов ОРУ, УГГ, применение изученных упр. Для самостоятельных тренировок. Подведение итогов года.	Соблюдать ТБ.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс
10 4	Развитие скоростно-силовых качеств	1		Равномерный длительный бег. Специальные беговые упражнения. Ускорения повторным	Соблюдать ТБ.	Текущий	Отжимание, подтягивание, пресс

				методом. Упражнения на гибкость.			
10 5	Развитие скоростно-силовых качеств	1		Равномерный длительный бег. Специальные беговые упражнения. Ускорения повторным методом. Упражнения на гибкость.	Соблюдать ТБ.	Текущий	

## **10. Материально – техническое обеспечение:**

Материально- техническая база представлена в паспорте спортивного зала (в соответствии с региональными перечнем).

### **УМК:**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы, / В.И. Лях . 4-е издание – М. Просвещение, 2014.

Рабочей программы «Физкультура». 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевича ( автор - составитель А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова. – изд.2-е. Волгоград: Учитель, 2013.).

*Лях, В. И.* Физическая культура. 10-11кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. 6-е изд. / В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М., Просвещение, 2008.

Физическая культура. 1-11 кл.: развёрнутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона / авт. –сост. М.И. Васильева(и др.) .- Волгоград: Учитель,2010.

Настольная книга тренера : Наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель». 2003.



