

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет физическая культура

Уровень образования: **базовый**

Составитель Сайтиева М.В

ПАСПОРТ

Класс	10 - 11
Предметная область	Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности
Учебный предмет	Физическая культура,
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю	10 кл. – 3 11 кл. - 3
Количество часов в год	10 кл – 102 11 кл - 102
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС СОО
Рабочая программа составлена на основе программы	Программа "Физическая культура" предметная линия учебников В.И. Ляха 10- 11 классы, В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019
Учебник	Лях В.И. Физическая культура 10 - 11 классы. М.: Просвещение, 2019

Результаты освоения программы

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- # воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- # формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- # готовность к служению Отечеству, его защите;
- # сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- # сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- # толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- # навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- # нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- # готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- # эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- # принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- # бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование

умения оказывать первую помощь;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся

такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приёмы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с	5.0	5.4
	Бег 100 м, с	14.3	17.5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине,	10	—
	Подтягивание в висе лёжа на низкой		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км, мин/с	13.50	—
	Кроссовый бег на 2 км, мин/с		10.00

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или

равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);

в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом индивидуальных особенностей ребенка.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:	Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
<p>определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;</p> <p>выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в</p>

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень				
				Юноши			Девушки	
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3
2	Координационные	Челночный бег	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7
		3 x 10 м, с	17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190
			17	190	205—220	240	160	170—190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14
			17	5	9—12	15	7	12—14
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8—9	11 и выше		
		на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	17	5	9—10	12		
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во (девушки)	16				6 и ниже	13—15
			17				6	13—15

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности.

Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении

спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 1—9 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной(физкультурно-оздоровительной,спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической

клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): различные виды ходьбы и приседания с партнёром,

сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цели; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов.

Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

№ п/п	Вид программного материала	Коли
		10 класс
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	6
1.2	Спортивные игры	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка	30
2	Вариативная часть	18
2.1	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой из видов спорта	18

Тематическое планирование для учащихся 10класса (юноши)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	24
1	Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	1
3	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). .	1
5	Эстафетный бег(4x100)	1
6	Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(футбол).	1
7	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	1
8	Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол	1
9	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.	1
10	Учебная игра в волейбол	1
11	Варианты челночного бега. Челночный бег10x10 – на результат.	1
12	Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра.	1
13	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра.	1
14	Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры.	1
15	Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол	1
16	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.	1
17	ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег (по отрезкам): 2000м.	1
18	Спортивные игры	1

19	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .	1
20	Бег 3000 метров – на результат	1
21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1
22	Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
23	Разнообразные прыжки и многогскоки	1
24	Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол	1
	Баскетбол	24
25	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	1
26	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1
27	Передача мяча в движении различными способами.	1
28	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
29	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
30	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
31	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места	1
33	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
34	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1
35	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1
36	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
37	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра	1
38	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
39	Нападение против личной защиты. Учебная игра	1
40	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.	1
41	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1
42	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении	1
43	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	1

44	ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите	1
45	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра.	1
46	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2x1x2).	1
47	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1
48	Совершенствование перемещений. Учебная игра.	1
	Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики	30
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти.	1
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока.	1
51	Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей	1
53	Комбинация из разученных перемещений.	1
54	Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка	1
55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча	1
57	Развитие координационных способностей.	1
58	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону	1
59	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	1
60	Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств	1
61	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча.	1
62	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
63	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу	1
64	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение.	1
66	Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах	1
67	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой	1
68	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
69	Развитие силовых способностей.	1
70	Комплекс упражнений со скакалкой	1

71	Длинный кувырок с трех шагов разбега, стойка на голове и руках	1
72	ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
73	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой	1
74	Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
75	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной ноге.	1
76	Из упора присев стойка на руках и голове, равновесие на одной ноге	1
77	Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
78	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
	Волейбол, легкая атлетика	24
79	Инструктаж Т/Б по волейболу. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1
80	Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.	1
81	Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра	1
82	Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра	1
83	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.	1
84	ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча	1
85	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
86	ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1
87	Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.	1
88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	1
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м .	1
91	Спортивные игры . Развитие выносливости	1
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.	1
93	Бег 20 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ.	1
94	Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра	1
96	ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 100 метров – на результат.	1

97	Бег на средние дистанции. 2000м, развитие выносливости .Учебная игра.	1
98	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Правила соревнований при метании.	1
100	Низкий старт до 30м.. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
101	Километры здоровья	1
102	Километры здоровья Подведение итогов	1

Тематическое планирование для учащихся 10 класса (девушки)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	24
1	Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития.	1
2	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.	1
3	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью.	1
4	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). .	1
5	Эстафетный бег(4x100)	1
6	Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(волейбол).	1
7	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение	1
8	Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол	1
9	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.	1
10	Учебная игра в волейбол	1
11	Варианты челночного бега. Челночный бег3x10 – на результат.	1
12	Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра.	1
13	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра.	1
14	Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры.	1
15	Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол	1
16	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.	1
17	ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег (по отрезкам): 1500м.	1
18	Спортивные игры	1

19	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .	1
20	Бег 1500 метров – на результат	1
21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1
22	Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
23	Разнообразные прыжки и многогскоки	1
24	Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол	1
	Баскетбол	24
25	Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	1
26	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением	1
27	Передача мяча в движении различными способами.	1
28	Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.	1
29	Развитие скоростно- силовых качеств.	1
30	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
31	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
32	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места	1
33	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.	1
34	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1
35	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра.	1
36	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
37	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра	1
38	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1
39	Нападение против личной защиты. Учебная игра	1
40	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.	1
41	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра	1
42	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении	1
43	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	1

44	ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите	1
45	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра.	1
46	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2x1x2).	1
47	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1
48	Совершенствование перемещений. Учебная игра.	1
	Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики	30
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти.	1
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока.	1
51	Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей	1
53	Комбинация из разученных перемещений.	1
54	Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка	1
55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча	1
57	Развитие координационных способностей.	1
58	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону	1
59	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	1
60	Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств	1
61	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча.	1
62	Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1
63	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу	1
64	Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	1
65	Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение.	1
66	Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах	1
67	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой	1
68	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов	1
69	Развитие силовых способностей.	1
70	Комплекс упражнений со скакалкой	1

71	Кувырок вперед, равновесие на одной, переворот в сторону	1
72	Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	1
73	Подтягивание в упоре	1
74	Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
75	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из упора Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной ноге.	1
76	Из упора присев длинный кувырок, равновесие на одной ноге. мостик	1
77	Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой.	1
78	Совершенствование упражнений в висах и упорах	1
	Волейбол, легкая атлетика	24
79	Инструктаж Т/Б по волейболу. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений	1
80	Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.	1
81	Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра	1
82	Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра	1
83	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.	1
84	ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча	1
85	Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
86	ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите	1
87	Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.	1
88	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	1
89	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий..	1
90	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м .	1
91	Спортивные игры . Развитие выносливости	1
92	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 6 минут.	1
93	Бег 15 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ.	1
94	Эстафетный бег(передача эстафетной палочки). Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости.	1
95	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра	1
96	ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 100 метров – на результат.	1

97	Бег на средние дистанции. 2000м, развитие выносливости .Учебная игра.	1
98	Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Правила соревнований при метании.	1
100	Низкий старт до 30м.Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
101	Километры здоровья	1
102	Километры здоровья Подведение итогов	1

Тематическое планирование для учащихся 11 классов

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика, волейбол Техника безопасности на занятиях (вводный инструктаж). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Физическое совершенствование и формирование здорового образа	24 1
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3	Комплекс ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.).	1
4	Низкий старт. совершенствование	1
5	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Эстафетный бег	1
6	Бег 100 целевой инструктаж во время игры в волейбол	1
7	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра.	1
8	Техника удара по мячу. Нападающий удар у стены, у сетки в парах на точность .Развитие быстроты, ловкости	1
9	Освоение техники передачи мяча	1
10	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи в 3 зону, подача мяча. Развитие быстроты, ловкости	1
11	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег10х10 – на результат	1
12	Развитие координационных способностей	1
13	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения..Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры	1
14	Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в высоту с разбега – на результат. П	1
15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. учебная игра в волейбол	1
16	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.	1
17	Развитие выносливости	1
18	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег (по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры.	1
19	Развитие силовой выносливости	1
20	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров – на результат .мальчики, 2000м-девочки	1
21	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.	1

22	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1
23	Переменный бег	1
24	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. . Разнообразные прыжки и многоскоки . Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра	1
	Баскетбол	24
25	Техника безопасности на занятиях.	1
26	Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов ,владения мячом, защитных действий	1
27	усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите.	1
28	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
29	Ловля и передача мяча.	1
30	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника.	1
31	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа:20 раз – мальчики, 10 раз – девочки..	1
32	Упражнения для рук и плечевого пояса ,варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1
33	. Варианты ловли и передачи технико- тактические действия игроков в условиях учебной игры	1
34	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
35	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча) в движении после ловли от партнера. Учебная игра	1
36	Совершенствование защитных действий	1
37	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. Учебная игра	1
38	Позиционное нападение	1
39	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением	1
40	Нападение быстрым прорывом	1
41	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.	1
42	Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения.	1
43	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.	1
44	Совершенствование тактики игры	1
45	Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите	1
46	Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков	1
47	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость .	1

48	Челночный бег с Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.. Учебная игра.	1
	Волейбол, гимнастика	30
49	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр	1
50	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока.	1
51	Передача мяча над собой во встречных колоннах	1
52	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке	1
53	Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар.	1
54	Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка)	1
55	Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра	1
56	Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение	1
57	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока.	1
58	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	1
59	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах.	1
60	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону	1
61	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	1
62	Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи	1
63	Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
64	Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу.	1
65	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча	1
66	Учебные игры с судейством соревнований	1
67	Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике	1
68	Современные спортивно-оздоровительные системы Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике физических упражнений по формированию телосложения	1
69	СУ. Основы знаний	1
70	Акробатические упражнения	1
71	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно;	1
72	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках(юноши). Сед углом, стойка на лопатках(девушки)	1
73	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг, комплекс акробатических упражнений из ранее	1
74	Упражнения в висе и упорах	1

75	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах.. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Комплекс упражнений с длинной скакалкой подскоки на двух ногах с поворотами на 90о и продвижением вперед	1
76	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5х6м. . Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	1
77	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре	1
78	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
	Легкая атлетика, спортивные игры	24
79	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений(двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком)	1
80	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	1
81	Варианты техники приема и передач мяча(на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки)учебная игра.	1
82	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену	1
83	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку после удара партнера , учебная игра.	1
84	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага);	1
85	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером.	1
86	ОРУ на развитие кисти Прием и передача	1
87	Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная	1
88	ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	1
89	ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.	1
90	ОРУ в движении. СУ старты из различных исходных положений, варианты челночного бега, бег в спокойном темпе, эстафеты	1
91	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры.	1
92	Переменный бег. Развитие выносливости	1
93	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. учебная игра	1

94	Кроссовая подготовка	1
95	Развитие двигательных качеств	1
96	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку бег с ускорением с максимальной скоростью 3-4х15м, стартовые ускорения Учебная игра.	1
97	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
98	Развитие скоростной выносливости	1
99	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10, 10х10– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м.	1
100	Километры здоровья, кроссовая подготовка.	1
101	Сдача зачетов по физ. подготовке	1
102	Километры здоровья Подведение итогов.	1