

Управление образования Администрации Сысертского городского округа
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №3»

Согласован
Педагогическим советом
Протокол № 8 от 29.05.2020 г.

Утверждаю
Директор школы _____ Титова М.Н.
приказ МАОУ СОШ № 3 п. Двуреченск
№ 46-ОД от «1» июня 2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

10 - 11 класс

Для реализации Федерального государственного стандарта среднего общего образования

Количество часов: 204
(3 часа в неделю).
Уровень: базовый

п. Двуреченск

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять 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;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Футбол.

Удары по мячу ногами: *внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета.* Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: *внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы.* Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: *перехватом, толчком, подкатом.* Вбрасывание мяча. Ловля мяча: *снизу, сверху, сбоку, в падении.* Отбивание мяча *одной и двумя руками.* Удар по мячу *одним или двумя кулаками.* Броски мяча *сверху, сбоку, снизу, и двумя руками.* *Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика.* Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.

Волейбол.

Овладение техникой передвижения и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения переставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и

передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе

Модуль 2. Самбо

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах

классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр

малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

-Календарно-тематическое планирование. 10 класс

№ п/п	№	Дата	Название раздела, тема урока	Элементы содержания урока
Легкая атлетика – 12 часов				
1	1		Совершенствование эстафетного бега.	Стартовый разгон. Бег 4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.
2	2		Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам.	Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения .БЕГ 30 м. на результат (мониторинг). Правила выполнения легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.
3	3		Скоростной бег 10х10. С учетом результата.	Низкий старт. Повторный бег 60 м. Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.
4	4		Контрольный урок. Бег 60 м. Медленный бег.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Бег 60м. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине

				(мониторинг) мальчики, поднятие туловища девушки.
5	5		Бег 100 м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением . Бег 60м. на результат. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание.
6	6		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность .Бег 500 м.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости.
7	7		Метание гранаты на дальность .Бег 2000 м.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости
8	8		Техника длинного бега. Прыжок в длину.	Кроссовая подготовка.2 км. в равномерном темпе.. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты.
9	9		Бег 1000м.	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка .Развитие координации, выносливости. Специальные беговые упражнения.
10	10		Развитие выносливости. Бег 3 км.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
11	11		Кроссовый бег.	Кроссовая подготовка 3 км. в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
12	12		Кроссовый бег.	Бег в медленном темпе 10 мин
Футбол (5 ч)				
13	1		Обучение технике ведение . Остановка мяча.	Правила ТБ во время спортивных игр. Стойка игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой Учебная игра 4х4. Прыжки в длину с места.
14	2		Обучение техники ведения, удара и остановка мяча. Выбрасывание мяча из –за боковой.	Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра 4х4.

15	3		Обучение техники ведения, передачи, мяча. Удар носком.	Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация; ведение, остановка, удар по воротам. Учебная игра 4х4.
16	4		Удар по движущему мячу внешней частью подъёма.	ОРУ. Варианты ведения мяча по прямой с изменением направления и скорости ведения. Зачет ДЗ.
17	5		Удар по движущему мячу внешней частью подъёма.	Комбинация из основных упражнений. Ведение, пасс, прием, остановка, удар по воротам Зачет ведение мяча. Учебная игра.

Баскетбол (15)

18	1		Ведение мяча с сопротивлением на месте	Комплекс ОРУ . Развитие физических качеств в круговой тренировке. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции.
19	2		Варианты ведения без сопротивления с сопротивлением защитника.	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей
20	3		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением.	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча .Сочетание приёмов ведение, передача, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей
21	4		Действие против игрока без мяча и с мячом.	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей
22	5		Комбинации из изученных элементов	ОРУ . Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. . Игра

			техники перемещений и владение с мячом.	2х2, 3х3Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	6		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ . Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. . Быстрый порыв 2х1, 3х2. Сочетание приемов ведения передачи, остановок. Сочетание приемов ведения передачи, остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
24	7		Учебная игра в баскетбол.	ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый порыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25	8		Игра в баскетбол по правилам.	Инструктаж ТБ.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие Координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
26	9		Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Комплекс упр. В движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении –в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскока от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
27	10		Учебная игра в баскетбол.	Комплекс упр. для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой .Ведение с пассивным

				сопротивлением защитника. Учебная игра.
28	11		Игра в баскетбол по правилам.	Инструктаж ТБ.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие Координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
29	12		Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Комплекс упр. В движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении –в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскока от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
30	13		Бросок мяча одной рукой от головы после ведения.	Комплекс упр. для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой .Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
31	14		Штрафной бросок.	Комплекс упр. С мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) . Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра.
32	15		Штрафной бросок.	ОРУ в движении . СБУ. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросо в

				движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.
Волейбол (5)ч.				
33	1		Техника безопасности во время занятий волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку Прием и передача мяча.	Инструктаж ТБ. по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед, Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
34	2		Прием мяча после подачи.	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку .Прием мяча в парах без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте б)после перемещения .Развитие прыгучести.
35	3		Подача мяча.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещений и в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра.
36	4		Нападающий удар через сетку.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача Прием и передача мяча. Учебная игра.
37	5			ОРУ. Верхняя и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
Гимнастика (10)ч.				
38	1		Длинный кувырок , через препятствие на высоте до 90 см (ю) сед углом (д)	Выполнение команд: «Пол –оборота направо!», «Пол –оборота налево !» . ОРУ на месте Подъем переворотом в упор, махом назад соскок (ю). Махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90*(д). Упражнения на бревне. Развитие силовых способностей.

39	2		Лазанье по канату на скорость.	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне – повороты на носках, в полу приседе , шаги «польки» ,стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Разучивание связок.
40	3		Круговая тренировка. Висы.	Выполнение команд: «Пол- шага!», « Полный –шаг !» . ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на бревне – повороты на носках, в полу приседе , шаги «польки» ,стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.
41	4		Обучение техники: кувырок вперед. Опорный прыжок	Выполнение команд: «Пол- шага!», « Полный –шаг !» . ОРУ на месте и в движении. Подъём переворотом в упор, махом назад соскок (ю). Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90*(д). Развитие силовых способностей.
42	5		Кувырок назад Опорный прыжок.	Строевые приёмы. ОРУ в движении. Выполнять связки из изученных элементов. Поднимание ног на гимнастической стенке. Развитие силовых качеств.
43	6		Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю), Обучение техники равновесия.	Строевые приёмы. ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок способом «ноги врозь»(д) Прыжок «согнув ноги» (ю). Развитие скоростно-силовых способностей в круговой тренировке .
44	7		Акробатические комбинации.	ОРУ в движении. Прыжок через козла «ноги врозь»(д) Прыжок «согнув ноги» (ю). Развитие скоростно-силовых способностей в круговой тренировке .Подтягивание. Поднимание ног на гимнастической стенке.
45	8		Комбинация из основных элементов.	ОРУ в парах. Кувырок вперед , назад , стойка на лопатках. « Мост» из положения стоя с помощью (д). Стойка на голове из положения упор присев (м). Развитие силы, гибкости мышц брюшного пресса. способностей.

46	9		Контрольный урок Бревно. Акробатика.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках. «Мост» из положения стоя с помощью (д). Стойка на голове из положения упор присев (м). Развитие силовых способностей.
47	10		Контрольный урок Бревно. Акробатика.	ОРУ в движении и на месте. Повороты на носках, в полу присед, шаги «польки», стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Мальчики - равновесие-приставить ногу. Кувырок вперёд в стойку на лопатках – перекат в вперёд в упор сидя два кувырка назад в группировке – прыжок прогнувшись. Девочки –Равновесие – упор присев –кувырок вперед в стойку на лопатках – перекат в упор присев – встать ноги врозь, руки вверх – мост –поворот на 180* в упор присев –прыжок прогнувшись. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие , скоростно силовых качеств, гибкость.

Лыжная подготовка – 18 часов

48	1		Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжного хода.	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим. для занятий на лыжах .Подбор лыжного инвентаря. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременных ходов.
49	2		Совершенствование техники одновременных ходов.	Совершенствование одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км
50	3		Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение « плугом»	Одновременный бесшажный .одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход ,скользящий шаг. Прохождение дистанции 3000м
51	4		Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот « плугом»	Одновременный одношажный ход, скользящий шаг.. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств .Прохождение дистанции 2 км на результат.

				Торможение плугом.
52	5		Прохождение дистанции со сменой ходов. 2 км	Совершенствование техники попеременного двушажного хода ,одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Торможение плугом.
53	6		Спуски и подъемы. Контрольное прохождение.	Проведения комплекса ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Техника безопасности при спусках. Совершенствование спусков и подъёмов.
54	7		Похождение дистанции 5 км. со средней скоростью. Спуски и подъёмы	Спуски с уклонов Подъем ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км .Со сменой ходов.
55	8		Похождение дистанции 5 км. со средней скоростью. Спуски и подъёмы. Поворот «плугом»	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке .Спуск с уклона. Подъём ёлочкой. Торможение плугом Дистанция 5км. Со сменой ходов.
56	9		Одновременные, попеременные ходы. Дистанция 3 км.	Техника безопасности при спусках подъемах. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 5км. С разной скоростью.
57	10		Скользящий ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Контрольный урок 3 км.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение в пологий подъём. Поворот упором.
58	11		Совершенствование навыков катания с гор .Спуск в средней стойке, торможение плугом.	Отталкивание руками в одновременном двушажном ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим шагом .Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.
59	12		Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможение «плугом». Спуски в средней стойке Прохождение дистанции 5 км.

60	13		Прохождение дистанции 5км.Совершенствование техники изученных ходов.	Основные способы передвижения на лыжах, стойки при спусках, повороты. Поворот переступанием в форме восьмёрки на ровной и при спуске. Сгибание ног при спуске. Прохождение дистанции 3 км.
61	14		Совершенствование преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Совершенствование техники передвижения. Самоконтроль на дистанции. В равномерном темпе.
62	15		Прохождение дистанции 5км.в равномерном темпе.	Техника лыжных ходов. Подъёмов и спуск.. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости сков.
63	16		Прохождение дистанции 2 км (д) -3 км(ю) на результат.	Техника лыжных ходов. Подъёмов и спуск. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости сков.
64	17		Прохождение дистанции в равномерном темпе.	Переход с хода на х Прохождение дистанции 3км (м), 2 км. (д) на результат. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости
65	18		Прохождение дистанции в равномерном темпе.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.

Волейбол – 10 часов

66	1		Стойки, перемещения волейболиста.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку .Нижняя прямая подача, прием подачи
67	2		Перемещение в стойках волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
68	3		Ловля и передача мяча.Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.

69	4		Передача в тройках.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча над собой через сетку.
70	5		Нападающий удар.	Комбинации из разученных перемещений. .Нижняя подача. Передача в тройках после перемещения.
71	6		Передача мяча сверху над собой.Нижняя прямая подача.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нападающий удар в тройках через сетку .Учебная игра
72	7		Передача мяча снизу над собой.Прием мяча после подачи.	Прямая передача над собой (у) Нижняя прямая подача (у). Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игр.
73	8		Техника передач мяча в парах.	Технические приемы и тактические
74	9		Тактика игры.	Передача мяча сверху в парах .Передача мяча снизу в парах. Учебная игра.
75	10		Тактика игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача .Прием и передача мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения.

Баскетбол (6 ч)

76	1		Прием и передача мяча.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
77	2		Удержание игрока.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
78	3		Передачи мяча.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
79	4		Учебная игра.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
80	5		Учебная игра.	ТБ. Правила игры.
81	6		Учебная игра.	ТБ. Правила игры.

Волейбол(6) Техника безопасности на занятиях спортивными играми				
82	1		Стойки, перемещения волейболиста.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку .Нижняя прямая подача, прием подачи
83	2		Перемещение в стойках волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
84	3		Стойки, перемещения волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.
85	4		Перемещение в стойках волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
86	5		Ловля и передача мяча. Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.
87	6		Передача в тройках.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча над собой через сетку.
88			Передача в тройках.	Комбинации из разученных перемещений. .Нижняя подача. Передача в тройках после перемещения.
Лёгкая атлетика (14)				
89	1		Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения .Техника эстафетного бега.
90	2		Развитие скоростной выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением3*50м . Эстафетный бег – передача палочки.
91	3		Бег 30м.60м	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2*200м . Финиширование.
92	4		Прыжки в высоту способом «перешагиванием»	ОРУ. Низкий старт. Бег 30-60м. на результат. Правила использование л/а упражнений для развития скоростных способностей.

93	5		Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	ОРУ .Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега .Отталкивание. Прыжки со скакалкой.
94	6		Метание мяча. Прыжок в высоту.	ОРУ. Прыжок в высоту .Приземление. Челночный бег 3*10м. Медленный бег 4 мин.
95	7		Метание мяча на дальность.	Прыжок в высоту –зачет. Метание мяча. ОРУ.
96	8		Бег 2000м	Метание мяча . Бег .Развитие скоростных качеств .Бег 20 мин.
97	9		Прыжок в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 2000м (м) 1500м (д) Провести контроль – подтягивание ,наклон туловища вперед.
98	10		Прыжки в длину с разбега.	ОРУ Бег 5 мин.
99	11		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.
100	12		Бег 3000м	ОРУ .Бег 20 мин.
101	13		Развитие выносливости.	ОРУ в движении по кругу, специальные беговые упражнения. Зачет по прыжкам в длину с места,
102	14		Бег 5000м	ОРУ. Бег в равномерном темпе.

Календарно-тематическое планирование. 11 класс

№ п/п	№		Название раздела, тема урока	Элементы содержания урока
Легкая атлетика – 12 часов				
1	1		Инструктаж ТБ.	Стартовый разгон.. Бег 4 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. Развитие скоростных качеств.
2	2		Совершенствование эстафетного бега.	Комплекс ОРУ . Специальные беговые упражнения .БЕГ 30 м. на результат (мониторинг). Правила выполнения легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки.
3	3		Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам.	Низкий старт .Повторный бег 60 м. Комплекс ОРУ .Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.

4	4		Скоростной бег 10х10. С учетом результата.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Бег 60м. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание на высокой перекладине (мониторинг) мальчики, поднимание туловища девушки.
5	5		Контрольный урок. Бег 60 м. Медленный бег.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением . Бег 60м. на результат. Развитие скоростных и силовых качеств. Подтягивание.
6	6		Бег 100 м.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости.
7	7		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность .Бег 500 м.	Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости
8	8		Метание гранаты на дальность .Бег 2000 м.	Кроссовая подготовка.2 км. в равномерном темпе.. ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты.
9	9		Техника длинного бега. Прыжок в длину.	ОРУ в движении. Кроссовая подготовка .Развитие координации, выносливости. Специальные беговые упражнения.
10	10		Бег 1000м.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
11	11		Развитие выносливости. Бег 3 км.	Кроссовая подготовка 3 км. в равномерном темпе. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости
12	12		Кроссовый бег.	Бег в медленном темпе 10 мин
Футбол (5 ч)				
13	1		Инструктаж ТБ. Обучение технике ведения мяча.	Правила ТБ во время спортивных игр. Стойка игрока, перемещение приставными шагами боком и спиной вперед. Ведение мяча правой и левой ногой Учебная игра 4х4. Прыжки в длину с места.
14	2		Обучение технике ведение . Остановка мяча.	Передача мяча в парах правой и левой ногой. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра 4х4.
15	3		Обучение техники ведения, удара и остановка мяча. Выбрасывание мяча из –за боковой.	Профилактика простуды. Удар по воротам правой и левой ногой. Комбинация; ведение, остановка, удар по воротам. Учебная игра 4х4.
16	4		Обучение техники	ОРУ. Варианты ведения мяча по прямой

			ведения, передачи, мяча. Удар носком.	с изменением направления и скорости ведения. Зачет ДЗ.
17	5		Удар по движущему мячу внешней частью подъёма.	Комбинация из основных упражнений. Ведение, пасс, прием, остановка, удар по воротам Зачет ведение мяча. Учебная игра.
Баскетбол (15) часов				
18	1		Инструктаж ТБ. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока и перемещения.	Комплекс ОРУ . Развитие физических качеств в круговой тренировке. Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками снизу. Позиционное нападение с изменением позиции.
19	2		Ведение мяча с сопротивлением на месте	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие координационных способностей
20	3		Варианты ведения без сопротивления с сопротивлением защитника.	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита. Бросок мяча одной рукой от плеча .Сочетание приёмов ведение, передача, броска с сопротивлением. Учебная игра. Развитие координационных способностей
21	4		Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением.	ОРУ в движении . Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Игра 2х2, 3х3. Учебная игра. Развитие координационных способностей
22	5		Действие против игрока без мяча и с мячом.	ОРУ . Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. . Игра 2х2, 3х3Бросок одной рукой от плеча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	6		Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владением мячом.	ОРУ . Сочетание приемов передвижений и остановок. Штрафной бросок. . Быстрый порыв 2х1, 3х2. Сочетание приемов ведения передачи, остановок. Сочетание приемов ведения передачи, остановок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

24	7		Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	ОРУ в движении. Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Быстрый порыв 2х1, 3х2. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25	8		Учебная игра в баскетбол.	Инструктаж ТБ.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие Координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
26	9		Игра в баскетбол по правилам.	Комплекс упр. В движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении –в парах с пассивным сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскока от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
27	10		Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Комплекс упр. для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой .Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
28	11		Учебная игра в баскетбол.	Инструктаж ТБ.ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещения в стойке баскетболиста. Пробежки без мяча в сочетании с остановками и поворотами; повороты без мяча и с мячом; передвижение парами в нападении и защите лицом друг к другу. Развитие Координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
29	12		Игра в баскетбол по правилам.	Комплекс упр. В движении. СУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении –в парах с пассивным

				сопротивлением противника; передача и ловля мяча с отскока от пола (в парах, тройках, квадрате, круге). Передача и ловля мяча при встречном движении; ловля и передача мяча с продвижением вперед.
30	13		Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	Комплекс упр. для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой .Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
31	14		Бросок мяча одной рукой от головы после ведения.	Комплекс упр. С мячом. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) . Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра.
32	15		Штрафной бросок.	ОРУ в движении . СБУ. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросо в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из-под щита. Учебная игра.
Волейбол (5)ч.				
33	1		Техника безопасности во время занятий волейболом. Верхняя и нижняя передача мяча в парах через сетку.	Инструктаж ТБ. по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед, Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
34	2		Прием и передача мяча.	ОРУ. СУ. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку .Прием мяча в парах без сетки. Прием мяча после подачи: а) на месте б)после перемещения .Развитие прыгучести.
35	3		Прием мяча после подачи.	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинация из основных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после

				перемещений и в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Развитие прыгучести. Учебная игра.
36	4		Подача мяча.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача. Прием и передача мяча. Учебная игра.
37	5		Нападающий удар через сетку.	ОРУ. Верхняя и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.
Гимнастика (10)ч.				
38	1		Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перестроение дроблением и сведением.	Выполнение команд: «Пол –оборота направо!», «Пол –оборота налево !» . ОРУ на месте Подъём переворотом в упор, махом назад соскок (ю). Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90*(д). Упражнения на бревне. Развитие силовых способностей.
39	2		Длинный кувырок , через препятствие на высоте до 90 см (ю) сед углом (д)	Комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на бревне – повороты на носках, в полу приседе , шаги «польки» ,стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей. Разучивание связок.
40	3		Лазанье по канату на скорость.	Выполнение команд: «Пол- шага!», « Полный –шаг !» . ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на бревне – повороты на носках, в полу приседе , шаги «польки» ,стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.
41	4		Круговая тренировка. Висы.	Выполнение команд: «Пол- шага!», « Полный –шаг !» . ОРУ на месте и в движении. Подъём переворотом в упор, махом назад соскок (ю). Махом одной, толчком другой подъём переворотом в упор, махом назад соскок с поворотом на 90*(д). Развитие силовых способностей.
42	5		Обучение техники: кувырок вперёд. Опорный прыжок	Строевые приёмы. ОРУ в движении. Выполнять связки из изученных элементов. Поднимание ног на гимнастической стенке. Развитие силовых качеств.
43	6		Кувырок назад Опорный прыжок.	Строевые приёмы. ОРУ в движении и на месте. Опорный прыжок способом «ноги врозь»(д) Прыжок «согнув ноги» (ю). Развитие скоростно-силовых способностей в круговой тренировке .

44	7		Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю), Обучение техники равновесия.	ОРУ в движении. Прыжок через козла «ноги врозь»(д) Прыжок «согнув ноги» (ю). Развитие скоростно-силовых способностей в круговой тренировке .Подтягивание. Поднимание ног на гимнастической стенке.
45	8		Акробатические комбинации.	ОРУ в парах. Кувырок вперед , назад , стойка на лопатках. « Мост» из положения стоя с помощью (д). Стойка на голове из положения упор присев (м). Развитие силы, гибкости мышц брюшного пресса. способностей.
46	9		Комбинация из основных элементов.	ОРУ в парах. Кувырок вперед в стойку на лопатках. « Мост» из положения стоя с помощью (д). Стойка на голове из положения упор присев (м). Развитие силовых способностей.
47	10		Контрольный урок Бревно. Акробатика.	ОРУ в движении и на месте. Повороты на носках, в полу присед, шаги «польки», стоя поперёк бревна соскок прогнувшись. Мальчики - равновесие-приставить ногу. Кувырок вперёд в стойку на лопатках – перекат в вперёд в упор сидя два кувырка назад в группировке – прыжок прогнувшись. Девочки –Равновесие – упор присев –кувырок вперед в стойку на лопатках – перекат в упор присев – встать ноги врозь, руки вверх – мост – поворот на 180* в упор присев –прыжок прогнувшись. Поднимание туловища за 30 сек. Развитие , скоростно силовых качеств, гибкость.

Лыжная подготовка – 18 часов

48	1		Техника безопасности на уроках Лыжной подготовки	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки, температурный режим. для занятий на лыжах .Подбор лыжного инвентаря. Совершенствовать технику одновременных ходов, попеременных ходов.
49	2		Совершенствовать технику попеременного и одновременного лыжного хода.	Совершенствование одновременный бесшажный, одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 3 км
50	3		Совершенствование технику одновременных ходов.	Одновременный бесшажный .одновременный одношажный ход, попеременный двушажный ход

				,скользящий шаг. Прохождение дистанции 3000м
51	4		Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Торможение « плугом»	Одновременный одношажный ход, скользящий шаг.. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств .Прохождение дистанции 2 км на результат. Торможение плугом.
52	5		Совершенствование техники подъемов и спусков на склонах. Поворот « плугом»	Совершенствование техники попеременного двушажного хода ,одновременных ходов во время прохождения дистанции 2 км. Торможение плугом.
53	6		Прохождение дистанции со сменой ходов. 2 км.	Проведения комплекса ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 2 км. Техника безопасности при спусках. Совершенствование спусков и подъёмов.
54	7		Спуски и подъемы. Контрольное прохождение.	Спуски с уклонов Подъем ёлочкой. Торможение плугом. Прохождение дистанции 3км .Со сменой ходов.
55	8		Похождение дистанции 5 км. со средней скоростью. Спуски и подъёмы.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке .Спуск с уклона. Подъём ёлочкой. Торможение плугом Дистанция 5км. Со сменой ходов.
56	9		Похождение дистанции 5 км. со средней скоростью. Спуски и подъёмы. Поворот «плугом»	Техника безопасности при спусках подъемах. Спуски в средней стойке. Прохождение дистанции 5км. С разной скоростью.
57	10		Одновременные, попеременные ходы. Дистанция 3 км.	Согласованность движений рук и ног. Передвижение в пологий подъём. Поворот упором.
58	11		Скользящий ход. Одновременный двушажный коньковый ход. Контрольный урок 3 км.	Отталкивание руками в одновременном двушажном ходе. Отталкивание рукой и ногой в подъёме скользящим шагом .Постановка верхней лыжи в упор, плавному переносу на неё массы тела и входу в поворот.
59	12		Совершенствование навыков катания с гор .Спуск в средней стойке, торможение плугом.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможение «плугом». Спуски в средней стойке .Прохождение дистанции 5 км.
60	13		Поворот переступанием.	Основные способы передвижения на лыжах, стойки при спусках, повороты.

			Прохождение дистанции 3 км.	Поворот переступанием в форме восьмёрки на ровной и при спуске. Сгибание ног при спуске. Прохождение дистанции 3 км.
61	14		Прохождение дистанции 5км.Совершенствовани е техники изученных ходов.	Совершенствование техники передвижения. Самоконтроль на дистанции. В равномерном темпе.
62	15		Совершенствование преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Техника лыжных ходов. Подъёмов и спуск.. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости сков.
63	16		Прохождение дистанции 5км.в равномерном темпе.	Техника лыжных ходов. Подъёмов и спуск. Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости сков.
64	17		Прохождение дистанции 2 км (д) -3 км(ю) на результат.	Переход с хода на х Прохождение дистанции 3км (м), 2 км. (д) на результат.од. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости
65	18		Прохождение дистанции в равномерном темпе.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции 5 км. Развитие выносливости.

Волейбол – 10 часов

66	1		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку .Нижняя прямая подача, прием подачи
67	2		Стойки, перемещения волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
68	3		Перемещение в стойках волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.
69	4		Ловля и передача мяча.Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча над собой через сетку.
70	5		Передача в тройках.	Комбинации из разученных перемещений. .Нижняя подача. Передача в тройках после перемещения.

7	6		Нападающий удар.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Нападающий удар в тройках через сетку .Учебная игра
72	7		Передача мяча сверху над собой.	Прямая передача над собой (у) Нижняя прямая подача (у). Развитие скоростно-силовых способностей. Учебная игра
73	8		Передача мяча снизу над собой.	Технические приемы и тактические
74	9		Техника передач мяча в парах.	Передача мяча сверху в парах .Передача мяча снизу в парах. Учебная игра.
75	10		Тактика игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача .Прием и передача мяча. Учебная игра. Тактика свободного нападения.
Баскетбол (6 ч)				
76	1		Стойка и передвижение, повороты, остановки.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
77	2		Прием и передача мяча.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
78	3		Удержание игрока.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
79	4		Передачи мяча.	Инструктаж ТБ. По баскетболу . ОРУ . Специальные беговые упр. Перемещения лицом, боком, спиной вперед: игровые упражнения. Развитие координационных способностей. Правила игры в баскетбол.
80	5		Учебная игра.	ТБ. Правила игры.
81	6		Учебная игра.	ТБ. Правила игры.
Волейбол(6)				
82	1		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку .Нижняя прямая подача, прием подачи

83	2		Стойки, перемещения волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
84	3		Перемещение в стойках волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.
85	4		Стойки, перемещения волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе .Прямой нападающий удар. Игра по упрощённым правилам.
86	5		Перемещение в стойках волейболиста.	Техника перемещений Комбинации из разученных перемещений .Игра.
87	6		Ловля и передача мяча.Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.	Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча над собой через сетку.
88			Передача в тройках.	Комбинации из разученных перемещений. .Нижняя подача. Передача в тройках после перемещения.
Легкая атлетика (14 часов)				
89	1		Инструктаж ТБ на уроках л/а.	ОРУ. Специальные беговые упражнения .Техника эстафетного бега.
90	2		Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением3*50м . Эстафетный бег – передача палочки.
91	3		Развитие скоростной выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2*200м . Финиширование.
92	4		Бег 30м.60м	ОРУ. Низкий старт. Бег 30-60м. на результат. Правила использование л/а упражнений для развития скоростных способностей.
93	5		Прыжки в высоту способом «перешагиванием»	ОРУ .Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега .Отталкивание. Прыжки со скакалкой.
94	6		Прыжок в высоту способом «перешагиванием»	ОРУ. Прыжок в высоту .Приземление. Челночный бег 3*10м. Медленный бег 4 мин.
95	7		Метание мяча. Прыжок в высоту.	Прыжок в высоту –зачет. Метание мяча. ОРУ.
96	8		Метание мяча на дальность.	Метание мяча . Бег .Развитие скоростных качеств .Бег 20 мин.
97	9		Бег 2000м	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости бег 2000м (м) 1500м (д) Провести контроль – подтягивание ,наклон туловища вперед.
98	10		Прыжок в длину с	ОРУ Бег 5 мин.

			разбега.	
99	11		Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.
100	12		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ .Бег 20 мин.
101	13		Бег 3000м	ОРУ в движении по кругу, специальные беговые упражнения. Зачет по прыжкам в длину с места,
102	14		Сдача учебных нормативов.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575814

Владелец Титова Марина Николаевна

Действителен с 16.04.2021 по 16.04.2022