

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 104»

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЖ <u>Е.М.Мисякова</u> Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> «__» _____ 20 г.	Педагогическим советом МБОУ Школы № 104 Протокол № ____ от «__» _____ 20 г.	Директор МБОУ Школы № 104 <u>А.Л.Гришмановская</u> Приказ № ____ от «__» _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 10-11 класс

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана в соответствии с Приказ Минобрнауки РФ от 30.08.2003 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

образовательной программой МБОУ Школы № 104, Обязательным минимумом содержания образования в области физической культуры и комплексной программы физического воспитания 1 -11 классы под общей ред. доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич, издательство «Просвещение».

Рабочая программа для 10- 11 классов рассчитана на 102 ч из расчета 3 часа в неделю.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, формирование физической культуры личности юношей и девушек посредством овладения ими основами физкультурной деятельности с профессионально прикладной направленностью. В рамках реализации этой общей цели программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепления индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- овладение системой знаний о физической культуре как способе формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в средней (полной) школе используется УМК который в себя включает: Физическая культура. 10 – 11 классы/ под ред. В.И.Ляха . – М.: Просвещение. «Настольная книга для учителя физической культуры». Авт.-сост. Г.И.Погодаев; «подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева; рекомендации при работе с молодыми баскетболистами - методическое пособие подготовлено Баскетбольной Академией олимпийских чемпионов братьев Гомельских под редакцией У.Я.Гомельского Москва; развивающие игры на уроках физической культуры 5 – 11 классы авт.-сост. Ю.Г.Коджаспиров метод. пособие. – М.: Дрофа; справочник учителя физической культуры авт.-сост. П.А.Киселев, С.Б.Киселева. – Волгоград: «Учитель».

Примерное распределение программного материала в учебных часах по годам обучения.

Разделы и темы программного материала	Классы	
	10	11
Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	
Способы двигательной деятельности	В процессе урока	
Физическое совершенствование:		
Гимнастика с основами акробатики	18	18
Легкая атлетика	21	21
Лыжная подготовка	18	18
Спортивные игры - баскетбол	21	21
Спортивные игры - волейбол	24	24
Всего:	102	102

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

Теоретический материал тесно связан с практическим материалом, который школьники осваивают в динамике от 10 к 11 классу.

Важной особенностью образовательного процесса в средней (полной) школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.. Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме контрольных уроков, на которых выполняются контрольные нормативы, опубликованные в сборнике комплексных программ по физической культуре под общей ред. доктора педагогических наук В.И.Лях, кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Содержание программы

X класс

Знания о физической культуре

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные системы физического воспитания, Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы

планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Правила тестирования и оценки физической работоспособности.

3. Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности), Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий, (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой.

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений); текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Тестирование физической работоспособности.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки. Комплексы упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения и др.

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах другой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивания в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок. Комплекс акробатических упражнений, стойку на голове и руках с помощью.

Гимнастика на спортивных снарядах (девушки). Разновысокие брусья: из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на

нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек. Комплекс акробатических упражнений.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м., прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Юноши: бег 100, 1500 м. Старт в эстафетном беге. Метание гранаты (700 г) в цель с расстояния 15 – 20 м, метание мяча (теннисного) с 15 м в цель. Прыжок в длину с разбега. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Равномерный бег 5 км.

Девушки: бег 100, 1000 м. Старт в эстафетном беге. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег до 3 км.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности, в гору и под гору, напрыгивание и спрыгивание с препятствий, финиширование. Пробегание дистанции до 5 – 6 км.

Лыжная подготовка: Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным коньковым ходами. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5 – 6 км (юноши), 3 – 5 км (девушки).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Плавание. Плавание изученными спортивными способами. Плавание на боку, брассом, на спине, в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25- 100 м по 2 - 6 раз.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	14	11	9	19	13	11
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Бег 30 м с	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 60 м с	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Челночный бег 3*10м, с	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Бег 100 м с	13,4	14,3	14,6	16,00	17,2	17,6
Бег на 2000м(д), на 3000м (М)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Метание гранаты весом 700г (м) Весом 500г (Д)	35	29	27	20	16	13
Бег на лыжах на 3 км (д) на 5 км (м)	24,00	26,10	27,30	17,00	19,00	20,00

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

XI класс

Знания о физической культуре.

Физическая культура и здоровый образ жизни. Роль и значение физической культуры в предупреждении раннего старения и длительном сохранении творческой активности человека, формировании индивидуального стиля жизни и положительного психо-социального статуса (личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения, отказа от вредных привычек).

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Оздоровительные системы физического воспитания. Система реабилитационных занятий после физических травм (переломов, вывихов, ушибов), цель, задачи, содержание и формы организации (общие представления).

Система гигиенических мероприятий, режим дня и питания; занятия физическими упражнениями (содержание, направленность, формы организации); закаливание (формы организации и проведения); пешие прогулки (формы организации и проведения).

Комплексная оценка индивидуального состояния здоровья.

Прикладная физическая подготовка.

Прикладная физическая подготовка как форма организации занятий физической культурой по подготовке человека к предстоящей жизнедеятельности, цель, задачи и краткое содержание, связь со спортивной подготовкой.

Оказание доврачебной помощи при сложных травмах (ушибах, вывихах, переломах, кровотечениях), правила транспортировки пострадавшего.

Тестирование специальных физических качеств.

Способы двигательной

(физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой разной направленности (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладной и спортивной подготовки.

Совершенствование навыков и умений в анализе и оценке техники двигательных действий, наблюдении за режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) текущего самочувствия.

Совершенствование навыков и умений в судействе спортивных соревнований.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, комплексная оценка индивидуального физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой.

Упражнения и индивидуально подобранные комплексы упражнений (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом на основе ранее изученного учебного материала).

Упражнения в системе спортивной подготовки. Гимнастика на спортивных снарядах (юноши). Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах.

Девушки: ранее разученные строевые упражнения, комплексы упражнений утренней гимнастики, комбинации упражнений на гимнастических снарядах, комбинации акробатических упражнений.

Юноши: выполнять ранее изученные строевые упражнения, подъем силой и перевороты в упор на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, комбинации упражнений на перекладине и брусьях, опорный прыжок.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений (из ранее освоенного учебного материала). Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.

Девушки: бег 30, 60, 100, 1100 и до 3000 м; метание гранаты (500 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег.

Юноши: бег 100, 1500 и до 500 м; финиш в беге на различные дистанции; метание гранаты (700 г) и теннисного мяча на дальность и в цель; прыжок в длину с разбега; эстафетный бег.

Кроссовая подготовка: тактика бега, распределение сил, лидирование, обгон, финиширование, бег (по пересеченной местности до 4 км (девочки) и до 6 км (мальчики)).

Развитие двигательных качеств – скоростно-силовых, общей, статистической и силовой выносливости, ловкости, гибкости, быстроты движений.

Лыжная подготовка: Совершенствование индивидуальной техники передвижения на лыжах. Прохождение соревновательных дистанций в условиях соревновательной деятельности.

Переход с хода на ход в зависимости от условий и состояния лыжни; спуски с гор в высокой, средней и низкой стойках; обгон и финиширование; прохождение дистанции до 5 км (девочки); до 8 км (мальчики).

Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетбол, волейбол). Спортивные игры в условиях соревновательной деятельности.

Баскетбол: передачи мяча двумя и одной руками в движении, вырывание и выбивание мяча, бросок по кольцу со средней и дальней дистанции, штрафной бросок, зонная и индивидуальная защита, тактика игры в нападении, двусторонняя игра.

Волейбол: верхняя и нижняя прямая подача в определенную зону, прием подачи с передачей во 2, 3 и 4 зоны, вторая передача в зоны 2 и 3 стоя лицом к цели, нападающий удар из 2, 3 и 4 зон, блокирование нападающего удара, двусторонняя игра.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 11 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека
- цели и принципы современного олимпийского движения
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития
- особенности функционирования основных органов и структур организма

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма
- профилактики травматизма
- экипировки и использования спортивного инвентаря

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью
- приемы страховки и самостраховки
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах
- судейство по виду спорта

Определять:

- уровни индивидуального физического развития
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность
- дозировку физической нагрузки

Демонстрировать:

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	средний	низкий	Высокий	Средний	низкий
Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол – во раз (мальчики) на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девочки)	14	11	9	19	13	11
Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	185	170	160
Наклон вперед из положения стоя, см	+13	+8	+6	+16	+9	+7
Бег 30 м с	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
Бег 60 м с	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Челночный бег 3*10м, с	6,9	7,6	7,9	7,9	8,7	8,9
Бег 100 м с	13,4	14,3	14,6	16,00	17,2	17,6
Бег на 2000м(д), на 3000м (М)	12,40	14,30	15,00	9,50	11,20	12,00
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	42	31	27	16	11	9
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	50	40	36	44	36	33
Метание гранаты весом 700г (м) Весом 500г (Д)	35	29	27	20	16	13
Бег на лыжах на 3 км (д) на 5 км (м)	24,00	26,10	27,30	17,00	19,00	20,00

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

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Отчет о выполнении реализуемой учебной программы
по Физической культуре.**

Учитель ФИО

Предмет физическая культура

Класс

Количество часов: в неделю - 3 час; в год –102 часа

Разделы	По рабочей программе	С учетом корректировки	Дано часов				Год
			I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	
<i>Гимнастика</i>	18						
<i>Легкая атлетика</i>	21						
<i>Лыжная подготовка</i>	18						
<i>Спортивные игры - баскетбол</i>	21						
<i>Спортивные игры - волейбол</i>	24						
<i>Резерв</i>							
Итого	102						

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

№	Тема урока	Элементы содержания	кол-во часов	Дата	
				По плану	По факту
				10 «а»	10 «а»
Легкая атлетика 11ч. Спортивные игры 16ч.					
1	Спринтерский бег, эстафетный бег.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег.	4		
2		Низкий старт (до 40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.			
3		Низкий старт (20-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег.			
4		Бег на результат (100м). Эстафетный бег.			
5	Прыжки в длину. Метание мяча и гранаты	Челночный бег. Прыжок с места. Метание гранаты на дальность.	3		
6		Прыжок в длину с места на результат. Метание гранаты.			
7		Метание гранаты на результат. Челночный бег.			
8	Бег по пересеченной местности	Бег (1000м- д., м.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».	4		
9		Бег (2000м- д., 3000м- м.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».			
10		Бег в равномерном темпе (15-20мин.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».			
11		Бег (3000м-м., 2000м-д.). Спортивная игра «Лапта», «футбол».			
12	Спортивные игры баскетбол.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	16		
13		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).			
14		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).			
15		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
16		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными			

		способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).			
17		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Челночный бег 3x10 на результат.			
18		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств.			
19		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).			
20		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Поднимание туловища на результат.			
21		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2).			
22		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3).			
23		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3).			
24		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Подтягивание на результат.			
25		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3).			
26 27		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2).			
		Гимнастика 18ч. Спортивные игры 3ч.			
28	Висы и упоры.	Инструктаж по ТБ. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.—	4		

	Строевые упражнения	м. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.			
29		Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.			
30		Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом—д.			
31		Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом. Равновесие на верхней жерди.— д. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
32	Опорный прыжок.	Опорный прыжок через козла. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Ходьба по бревну.	4		
33	Упражнения в равновесии.	Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Ходьба по бревну.			
34	Строевые упражнения.	Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Прыжок «согнув ноги». Ходьба по бревну. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.			
35		Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Ходьба по бревну. Прыжок «согнув ноги».			
36	Акробатика.	Инструктаж по ТБ. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью) . Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д). Прыжки со скакалкой.	10		
37		Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью) . Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат (д). Мост и поворот в упор присев. Прыжки со скакалкой			
38		Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью) . Кувырок назад из стойки на руках. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад в полушпагат . Кувырок назад. Стоя на коленях наклон назад.(д). Прыжки со скакалкой.			
39		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок с разбега. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках. Прыжки со скакалкой- на результат.			
40		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок с разбега. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках.			
41		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад и вперед, длинный кувырок с разбега. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках.			
42		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в			

		полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках.			
43		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках. Тест – наклон вперед.			
44		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Мост и поворот в упор присев. . Кувырок назад в полушпагат . Стоя на коленях наклон назад.(д). Перекатом назад стойка на лопатках.			
45		Комбинация из разученных элементов.			
46	Спортивные игры. Баскетбол.	Инструктаж по ТБ. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2).	5		
47		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.			
48		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. (выравнивание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон.			
49		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.			
50		Нападение против зонной защиты. (выравнивание, выбивание, накрытие). Нападение через заслон.			
				Лыжная подготовка 18ч. Спортивные игры 10ч.	
51	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжной подготовки. Обучение согласованию движений рук и ног в переходе через один шаг. Обучение спуску в стойке устойчивости и смене ног во время спуска.	18		
52		Обучение спуску с преодолением встречного склона (контруклона).			
53		Обучение согласованию движений рук и ног в переходе через один шаг. Обучение спуску с преодолением встречного склона (контруклона).			
54		Обучение согласованию движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление			

		встречного склона, держа ноги в положении шага.			
55		Обучение согласованию движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага.			
56		Обучение постановки палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Обучение согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.			
57		Обучение постановки палок на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. Обучение согласованности движений рук и ног в переходе из наклона. Обучение выдвиганию ноги вперед перед преодолением встречного склона.			
58		Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг. Техника преодоления встречного склона. Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки (классический ход).			
59		Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Обучение отталкиванию ногой в переходе через один шаг. Техника преодоления встречного склона.			
60		Обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Техника преодоления встречного склона. Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки (классический ход).			
61		Обучение согласованности движений и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. Техника преодоления встречного склона. Прохождение дистанции 5км-юноши и 3км.-девушки (классический ход).			
62		Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона. Обучение наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук.			
63		Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона. Обучение наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук.			
64		Обучение отталкиванию рукой в переходе из наклона. Обучение наклону туловища и отталкиванию рукой в переходе со свободным движением рук. Непрерывное передвижение.			
65		Отталкивание рукой в переходе из наклона. Наклон туловища и отталкивание рукой в переходе со свободным движением рук.			
66		Техника выполнения перехода со свободным движением рук. Прохождение дистанции 10км у юношей и 5км у девушек без учета времени (свободный ход).			
67		Техника выполнения перехода со свободным движением рук. Прохождение дистанции			

		10км у юношей и 5км у девушек без учета времени (свободный ход).			
68		Техника выполнения перехода со свободным движением рук.			
69	Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	10		
70		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.			
71		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.			
72		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
73		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.			
74		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
75		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
76		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
77		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
78		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			
		Спортивные игры 14ч. Легкая атлетика 10ч.			

79	Спортивные игры. Волейбол.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	14		
80		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
81		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
82		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
83		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
84		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			
85		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Поднимание туловища на результат.			
86		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
87		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.			

		Учебная игра.			
88		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
89		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
90		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
91		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Челночный бег на результат.			
92		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.			
93	Прыжок в высоту, длину.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. . Подбор разбега. Челночный бег. Прыжок с места.	2		
94		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Отталкивание. Подбор разбега. Прыжок с места. Челночный бег 3x10 на результат.			
95	Спринтерский бег, эстафетный бег. Метание мяча и гранаты.	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Метание гранаты Челночный бег.	5		
96		Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м), Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты на дальность.			
97		Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м), Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты на дальность.			
98		Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м),			

		Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Метание гранаты на дальность.			
99		Бег на результат 100м. Низкий старт (20-30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м), Финиширование. Челночный бег. Метание гранаты на дальность.			
100	Бег по пересеченной местности	Инструктаж по ТБ. Бег (2000м- д.,3000м- м.). Спортивная игра «Лапта».	3		
101		Бег (1000м- д., м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта».			
102		Бег (15-23мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений			

Календарно - тематическое планирование 11 классы

№	Тема урока	Элементы содержания	Кол-во ча-сов	Дата	
				По плану	факт
Легкая атлетика 11 часов, с/игры - 19 часов, гимнастика - 18 часов.					
1	Спринтер- ский бег, эстафетный бег	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Бег на результат (30м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	4		
2		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
3		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.			
4		Бег на результат (100м). Эстафетный бег.			
5, 6	Прыжок в длину	Прыжок в длину .	3		
7		Прыжок в длину на результат.			
8	Метание мяча и грана- ты.	Метание гранаты из различных исходных положений. Челночный бег.	3		
9		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований по метанию.			
10		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Бег (19- 23 мин)			
11	Бег по пере - сеченной местности.	Бег (2000-3000м) на результат. Развитие выносливости.	1		
12	Баскетбол	Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении.	16		
13		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра.			
14		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий.			
15		Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке.			

	Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Наклон вперед - на результат.			
16	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите.			
17	Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. Челночный бег 3x10 на результат.			
18	Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
19	Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.			
20	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. Поднимание туловища на результат.			
21	Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра.			
22	Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
23	Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.			
24	Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.			
25	Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра.			

26		Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением».			
27		Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра.			
28 29	Висы и упоры.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой. Вис согнувшись. Угол в упоре (юноши). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь(девушки).	8		
30		Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (ю). Толчком ног вис углом (Д).			
31 32 33 34		Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (Ю). Толчком ног вис углом, равновесие на верхней жерди (Д). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
35		Подъём переворотом. Толчком ног вис углом, равновесие на верхней жерди (Д).			
36	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	Длинный кувырок вперед . Стойка на голове. Кувырок назад из стойки на руках (Ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (Д).	10		
37		Длинный кувырок. Стойка на лопатках, кувырок назад (Д). Стойка на руках (с помощью) (Ю). Кувырок назад из стойки на руках. Прыжки со скакалкой.			
38		Длинный кувырок вперед. Стойка на руках и голове. Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на голове. Прыжки со скакалкой.			
39		Длинный кувырок. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Прыжки со скакалкой- на результат.			
40		Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком). Опорный прыжок через коня (юноши), через козла (Д).			
41 42 43 44		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши) , через козла (Д). Тест – наклон вперед.			
45		Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юноши) , через козла (Д). - на результат.			
46		Баскетбол.		Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением».	5

47		Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра.			
48		Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.			
49		Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник».			
50		Учебная игра.			
Лыжная подготовка - 18 ч. С/игры - 24ч Легкая атлетика -10ч.					
51	Лыжная подготовка	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Повторение подъемов «полуёлочкой», «елочкой».	18		
		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции 2 км.			
52		Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».			
53		Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.			
54		Коньковый ход. Прохождение дистанции до 4 км.			
55		Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором. Игра «Гонки с выбыванием»			
56		Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.			
57		Коньковый ход . Прохождение дистанции 4,5 км.			
58		Одновременный одношажный ход . Эстафеты.			
59		Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.			
60		Торможение и поворот «плугом» . игра «Биатлон», «Гонки с выбыванием».			
61		Спортивная деятельность как средство естественно-прикладной подготовки			
62		Уход с лыжни в движении, поворот переступанием в движении , прохождение дистанции 3км.			
63		Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Дистанция 2-3 км.			
64		Поворот на месте махом. Игра «день и ночь». Эстафеты с прохождением в ворота.			
65		Прохождение дистанции 4,5км, используя изученные ходы (У).			
66		Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».			
67		Прохождение дистанции 3-4,5км . Итоги занятий по лыжной подготовке.			
68		Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Подъемы, спуски с горы. Игра «Гонки с выбыванием».			

69	Волейбол.	ТБ. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	10		
70		Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.			
71		Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (у). Игра в волейбол.			
72		Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол. Поднимание туловища на результат.			
73		Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.			
74		Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.			
75		Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на результат.			
76		Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.			
77		Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.			
78		Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.			
79	Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите.	12		
80		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах.			
81		Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите.			
82		Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон.			
83		Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением.			
84		Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон.			
85		Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Поднимание туловища на результат.			
86		Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с			

		последующим падением.			
87		Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.			
88		Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Подтягивание на результат.			
89		Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением.			
90		Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении.			
91	Прыжок в высоту	Прыжок в высоту с 11 - 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.			
92		Прыжок в высоту с 11 - 13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.			
93		Прыжок в высоту с 11 - 13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.			
94	Спринтерский бег.	Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег на результат.	3		
95		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м).Финиширование.			
96		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м).Финиширование.			
97	Метание мяча и гранаты.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	3		
98		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег.			
99		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Бег (19- 23 мин)			
100	Бег по пере - сеченной местности.	Бег (2000-3000м) на результат. Развитие выносливости.			
101	Волейбол.	Комбинации из основанных элементов волейбол а. Игра в в/б.	2		
102		Итоги, игра в волейбол.			

