**Томская область**

**Кожевниковский район**

**МАОУ «Кожевниковская средняя общеобразовательная школа №1»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании НМС  протокол № 1  от 27.08.2019 год | СОГЛАСОВАНО  на заседании  педагогического совета  протокол № 1  от 29.08.2019 года | УТВЕРЖДАЮ  Директор «Кожевниковская СОШ №1  Адаменко О. А.  Приказ № 144/1  от 29.08. 2019 года |

**Рабочая программа**

по физической культуре

10 – 11 класс

Количество часов - 136

Срок реализации - 2 года

Учитель Вакурина Нина Алексеевна

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

* Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 03.08.2018 г.);
* Федеральный Закон от 01 декабря 2007 г. № 309-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта» (в ред. от 02.07.2013 г.);
* Закон Томской области от 12 августа 2013 г. № 149-ОЗ «Об образовании в Томской области» (в ред. от 08.12.2017 г.);
* Приказ Минобразования России от 05 марта 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в ред. от 31.01.2012 г.);
* Приказ Минобразования России от 09 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. от 01.02.2012 г.);
* Приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в ред. от 29.06.2017 г.);
* Приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (в ред. от 29.12.2016 г.);
* Примерная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Перечень задействованных учебников:

1. Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. Физическая культура. Учебник для 10-11 классов. ФГОС/Под ред. Виленского М.Я. – М.: Русское слово, 2014. – 176 стр.;
2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС. – М.: Просвещение, 2018. – 255 стр.;
3. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Физическая культура: 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций – М.: Вентана-Граф, 2013. – 132 с.;
4. Погадаев Г.И. Физическая культура. 10-11 классы. Рабочая программа. Базовый уровень. ФГОС - М.: Дрофа, – 2015. – 64 с.

Федеральный базисный план отводит 210 часов для образовательного изучения предмета «Физическая культура» на базовом уровне в 10-11 классах из расчёта 3 часа в неделю в течение 2 лет.

Организация физического воспитания в 10-11 классах осуществляется в форме обязательных занятий физической культурой по выбору обучающегося (на базе избранного обучающимся вида спорта) в объёме 74 часа из расчёта 1 час в неделю в течение 2 лет, а также в форме общеобязательных комплексных занятий физической культурой в соответствии с настоящей программой.

Настоящая программа по предмету «Физическая культура» (базовый уровень) для 10-11 классов предусматривает 68 часов (в рамках 1 учебного года) из расчёта 2 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется в течение 2 лет в объеме 136 часов.

**Цели** **предмета «Физическая культура»:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи предмета «Физическая культура»:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения предмета**

**и система их оценки**

**Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области *нравственной культуры*:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области *трудовой культуры*:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области *эстетической культуры*:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области *физической культуры*:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

**Метапредметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

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

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области *нравственной культуры*:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области *трудовой культуры*:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области *эстетической культуры*:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области *коммуникативной культуры*:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области *физической культуры*:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения предмета «Физическая культура».**

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

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области *познавательной культуры*:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области *нравственной культуры*:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области *трудовой культуры*:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области *эстетической культуры*:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области *коммуникативной культуры*:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области *физической культуры*:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Система оценки достижения** планируемых результатов обучающимися всех трёх групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных предусматривает:

1. оценку знаний по предмету «Физическая культура»;
2. оценку техники владения двигательными умениями и навыками;
3. оценку владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность;
4. оценку уровня физической подготовленности учащихся.

Оценка осуществляется по с учётом установленных критериев.

**1. Оценка знаний по предмету «Физическая культура».**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

При использовании тестирования используется следующая система оценивания тестовых заданий:

Отметка «2» – от 0 до 50 %;

Отметка «3» – от 51 % до 70 %;

Отметка «4» – от 71 % до 85 %;

Отметка «5» – от 86 % до 100 %.

**2. Оценка техники владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Оценка владения способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Учащийся **умеет:**  - самостоятельно организовать место занятий;  -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  - допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. Оценка уровня физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Содержание учебного предмета**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы/раздела** | **Количество часов** | |
| **10 класс** | **11 класс** |
|  | Легкая атлетика | 12 | 12 |
|  | Спортивные игры (волейбол) | 8 | 8 |
|  | Гимнастика | 12 | 12 |
|  | Лыжная подготовка | 14 | 14 |
|  | Спортивные игры (баскетбол) | 8 | 8 |
|  | Легкая атлетика | 14 | 14 |
| **Итого за учебный год:** | | **68** | **68** |
| **Всего за период реализации программы:** | | **136** | |

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Формы занятий (лекция, дискуссия, беседа, практ.или теор.занятие, нестандартный урок) | Дата план  (номер недели) | Дата факт  (дата проведения) |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | | |
| 1. | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 1 |  |
| 2. | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 1 |  |
| 3. | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 2 |  |
| 4. | Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью (У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | 1 | Практическое занятие | 2 |  |
| 5. | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | 1 | Практическое занятие | 3 |  |
| 6. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | 1 | Практическое занятие | 3 |  |
| 7. | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3500м. | 1 | Практическое занятие | 4 |  |
| 8. | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | Практическое занятие | 4 |  |
| 9. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | 5 |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | 5 |  |
| 11. | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений. | 1 | Практическое занятие | 6 |  |
| 12. | Челночный бег 3х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | 1 | Практическое занятие | 6 |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 8ч.** | | | | | |
| 13. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 7 |  |
| 14. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 7 |  |
| 15. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 8 |  |
| 16. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 1 | Практическое занятие | 8 |  |
| 17. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | 1 | Практическое занятие | 9 |  |
| 18. | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 9 |  |
| 19. | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | 1 | Практическое занятие | 10 |  |
| 20. | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Практическое занятие | 10 |  |
| **Гимнастика 12 ч.** | | | | | |
| 21. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 11 |  |
| 22. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 11 |  |
| 23. | ОРУ с предметами.  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 12 |  |
| 24. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 12 |  |
| 25. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 13 |  |
| 26. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 13 |  |
| 27. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | Практическое занятие | 14 |  |
| 28. | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 14 |  |
| 29. | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 15 |  |
| 30. | ОРУ с предметами.  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 15 |  |
| 31. | *мальчики*  Выполнение комбинации. Прыжок через коня.  *девочки*  Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 16 |  |
| 32. | *мальчики*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | Практическое занятие | 16 |  |
| **Лыжная подготовка 14ч** | | | | | |
| 33. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 17 |  |
| 34. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 17 |  |
| 35. | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 1 | Практическое занятие | 18 |  |
| 36. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 18 |  |
| 37. | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | 1 | Практическое занятие | 19 |  |
| 38. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | 1 | Практическое занятие | 19 |  |
| 39. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 1 | Практическое занятие | 20 |  |
| 40. | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 20 |  |
| 41. | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 21 |  |
| 42. | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 21 |  |
| 43. | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | 1 | Практическое занятие | 22 |  |
| 44. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 22 |  |
| 45. | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 23 |  |
| 46. | Прохождение дистанции 3,0 км-девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. | 1 | Практическое занятие | 23 |  |
| **Баскетбол 8 ч** | | | | | |
| 47. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 24 |  |
| 48. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 24 |  |
| 49. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 25 |  |
| 50. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 25 |  |
| 51. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 26 |  |
| 52. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 26 |  |
| 53. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 27 |  |
| 54. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 | Практическое занятие | 27 |  |
| **Легкая атлетика 14 ч** | | | | | |  |
| 55. | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 28 |  |
| 56. | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 28 |  |
| 57. | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 29 |  |
| 58. | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | 1 | Практическое занятие | 29 |  |
| 59. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | 1 | Практическое занятие | 30 |  |
| 60. | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | 1 | Практическое занятие | 30 |  |
| 61. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Практическое занятие | 31 |  |
| 62. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | 1 | Практическое занятие | 31 |  |
| 63. | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Практическое занятие | 32 |  |
| 64. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 32 |  |
| 65. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | 1 | Практическое занятие | 33 |  |
| 66. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 33 |  |
| 67. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Практическое занятие | 34 |  |
| 68. | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 34 |  |

**11 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Формы занятий (лекция, дискуссия, беседа, практ.или теор.занятие, нестандартный урок) | Дата план  (номер недели) | Дата факт  (дата проведения) |
| **Легкая атлетика 12 ч.** | | | | | |
| 1. | Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 1 |  |
| 2. | Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 1 |  |
| 3. | Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. Передача эстафетной палочки на средней скорости. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1600м. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 2 |  |
| 4. | Передача эстафетной палочки с максимальной скоростью(У). ОРУ. Равномерный бег 1600м | 1 | Практическое занятие | 2 |  |
| 5. | ОРУ. Равномерный бег 1800м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Бег 100м на результат | 1 | Практическое занятие | 3 |  |
| 6. | Бег в среднем темпе до 2000м. ОРУ. Метание гранаты: девушки (500г) в горизонтальную цель 2,5х2,5м с расстояния 10-12м; юноши (700г) – с расстояния 15-20м. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания. | 1 | Практическое занятие | 3 |  |
| 7. | Метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.  Бег в среднем темпе до 3500м. | 1 | Практическое занятие | 4 |  |
| 8. | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости | 1 | Практическое занятие | 4 |  |
| 9. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 9х10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | 5 |  |
| 10. | Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 7х10 /2 серии, 10х10. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Практическое занятие | 5 |  |
| 11. | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5х10, 8х10, 10х10. Развитие координации движений. | 1 | Практическое занятие | 6 |  |
| 12. | Челночный бег 3х10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. | 1 | Практическое занятие | 6 |  |
| **Спортивные игры (волейбол) 8 ч** | | | | | |
| 13. | Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 7 |  |
| 14. | Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Техника выполнения нападающего удара. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Развитие координационных качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 7 |  |
| 15. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Работа рук при нападающем ударе. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Развитие быстроты и прыгучести. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 8 |  |
| 16. | Постановка рук при блокировании. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствовать технику верхней подачи мяча и приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 8 |  |
| 17. | Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие координационных качеств. | 1 | Практическое занятие | 9 |  |
| 18. | Работа кисти при нападающем ударе. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Верхняя подача мяча, прием мяча с подачи. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 9 |  |
| 19. | Прием мяча снизу от нападающего удара. Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Выпрыгивание и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты и ловкости. | 1 | Практическое занятие | 10 |  |
| 20. | Верхняя передача мяча двумя руками через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи мяча. Замах и работа кисти при нападающем ударе. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. | 1 | Практическое занятие | 10 |  |
| **Гимнастика 12 ч.** | | | | | |
| 21. | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 11 |  |
| 22. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *Девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 11 |  |
| 23. | ОРУ с предметами.  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 12 |  |
| 24. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 12 |  |
| 25. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 110-115см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 13 |  |
| 26. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  Опорный прыжок (конь в длину, высота 115-120см).  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 13 |  |
| 27. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ в движении.  *мальчики*  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | Практическое занятие | 14 |  |
| 28. | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 14 |  |
| 29. | *мальчики*  Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 15 |  |
| 30. | ОРУ с предметами.  *мальчики*  Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  *девочки*  Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперёд и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 15 |  |
| 31. | *мальчики*  Выполнение комбинации. Прыжок через коня.  *девочки*  Равновесие на одной, выпад вперёд. Кувырок вперёд. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей. Основы биомеханики гимнастических упражнений | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 16 |  |
| 32. | *мальчики*  Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.  *девочки*  Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнение на гимнастической скамейке. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации | 1 | Практическое занятие | 16 |  |
| **Лыжная подготовка 14 ч** | | | | | |
| 33. | Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода и одновременного одношажного хода. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 17 |  |
| 34. | Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Переход с попеременных ходов на одновременные. Виды лыжного спорта. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 17 |  |
| 35. | Попеременный четырехшажный ход. Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 1 | Практическое занятие | 18 |  |
| 36. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 18 |  |
| 37. | Одновременный одношажный коньковый ход. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 4,0 км. | 1 | Практическое занятие | 19 |  |
| 38. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Энергичное отталкивание ногой в одновременном одношажном коньковом ходе. Развитие силы. | 1 | Практическое занятие | 19 |  |
| 39. | Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5,0 км. | 1 | Практическое занятие | 20 |  |
| 40. | Техника преодоления подъемов при ходьбе по дистанции. Одновременный одношажный коньковый ход - оценка техники выполнения. Развитие скорости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 20 |  |
| 41. | Совершенствование техники выполнения коньковых ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты. | 1 | Практическое занятие | 21 |  |
| 42. | Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъем. Распределение силы на всю дистанцию – 5,5 км. Развитие выносливости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 21 |  |
| 43. | Совершенствование техники лыжных ходов. Совершенствование техники выполнения конькового хода. Распределение силы в беге на длинные дистанции. | 1 | Практическое занятие | 22 |  |
| 44. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование техники лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5,5 км. Развитие выносливости. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 22 |  |
| 45. | Коньковый ход.  Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 23 |  |
| 46. | Прохождение дистанции 3,0 км-девушки и 5,0 км -юноши на время. Развитие скоростных качеств и выносливости. | 1 | Практическое занятие | 23 |  |
| **Баскетбол 8 ч** | | | | | |
| 47. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 24 |  |
| 48. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 24 |  |
| 49. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 25 |  |
| 50. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Ловля и передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 25 |  |
| 51. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 26 |  |
| 52. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Практическое занятие | 26 |  |
| 53. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 27 |  |
| 54. | Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 1 | Практическое занятие | 27 |  |
| **Легкая атлетика 14 ч** | | | | | |
| 55. | Равномерный бег до 12 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Старт в эстафетном беге. Развитие скоростной выносливости. Правила использования л/а упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 28 |  |
| 56. | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 28 |  |
| 57. | Бег 100 м. Метание гранаты с разбега. Специальные беговые и прыжковые упражнения для развития беговых качеств. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 29 |  |
| 58. | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции – 2,8 км. Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Вкладывание массы тела в бросок гранаты. | 1 | Практическое занятие | 29 |  |
| 59. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность с разбега, метание гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники прыжка в длину способом согнув ноги. | 1 | Практическое занятие | 30 |  |
| 60. | Метание гранаты с разбега по коридору 10 м. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах и энергичное отталкивание от доски. | 1 | Практическое занятие | 30 |  |
| 61. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Практическое занятие | 31 |  |
| 62. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | 1 | Практическое занятие | 31 |  |
| 63. | Бег 2000 м и 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Практическое занятие | 32 |  |
| 64. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 3,2 км. Развитие выносливости. ОРУ.  Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних трех шагах. Индивидуальный разбег. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 32 |  |
| 65. | Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости. ОРУ. Техника метания гранаты в горизонтальную цель. Совершенствование техники приземления в прыжках в длину с разбега. | 1 | Практическое занятие | 33 |  |
| 66. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания. Индивидуальный разбег. | 1 | Теоретическое и практическое занятие | 33 |  |
| 67. | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метания гранаты с колена в горизонтальную цель. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. | 1 | Практическое занятие | 34 |  |
| 68 | Равномерный бег до 14 мин. Положение туловища и длина шагов при стартовом разгоне. Передача эстафетной палочки (бегом). Старт в эстафетном беге. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 | Практическое занятие | 34 |  |