

**Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Гимназия № 3» г. Оренбурга**

СОГЛАСОВАНО: Протокол заседания МО учителей № 1 от « <u>27</u> » августа 2022г. Руководитель МО: _____ /Т.В.Черных/	ПРОВЕРЕНО: Заместитель директора по УВР: _____ /Н.С.Сумкина/ « <u>27</u> » <u>августа</u> 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МОАУ «Гимназия № 3» _____ /В.В.Чихирников / « <u>27</u> » <u>августа</u> 2022 г.
---	---	--

Утверждено приказом № 01/11 - 133 от «27» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**для 10-11 КЛАССОВ
на 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Разработчик программы
учителя МОАУ «Гимназия №3»
МОАУ «Гимназия №3» г.
Оренбурга

2022 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура».

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов

решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

Коммуникативные УУД

8. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные

непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

9. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;

Предметные результаты.

Предметные результаты изучения предметной области "Физическая культура" должны отражать:

Физическая культура:

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

В результате изучения физической культуры выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

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

- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

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

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

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

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

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

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

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Содержание учебного предмета

10 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Переключательная высокая. Подтягивание. **Брусья.** Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног в висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча

одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

11 класс

Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля

в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами.

Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениями.

Показатели физической культуры

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

Юноши 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,4	8,5	8,7
Бег 100 м (с)	14,4	15,1	16,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол	9	7	5
Поддача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки 10 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,0	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/4	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4

Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10с	+8с	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Контрольные тесты для оценки спортивно-технической подготовленности и уровня овладения жизненно необходимыми навыками

Юноши основной медицинской группы 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (с)	8,0	8,3	8,5

Бег 100 м (с)	14,00	14,50	15,0
Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,50	2,00
Бег 1000 м (мин, с)	3,40	3,55	4,20
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Бег 3000 м (мин, с)	15,00	16,00	17,00
Метание теннисного мяча (м) (1)	40	35	30
Приседание (количество раз на время)	40/40	40/45	40/50
Прыжок в длину с места (см) (1)	230	220	200
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	6	5	4,5
Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз) (4).	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	10	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	40	30	20
Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10
Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+8см	+6см	+4см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3)	25	27	29
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с) (3)	41	43	45
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	9	7	5
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (3)	9	7	5
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	4	3	2
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	5	4	3
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	5	4	3
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

Девушки. 11 класс

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (мин, с)	9,5	9,7	10,5
Бег 100 м (мин, с)	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин, с)	2,15	2,25	2,35
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,10	5,40
Бег 2000 м (мин, с)	10,30	11,00	11,30
Метание теннисного мяча (м) (1)	25	20	17
Приседание (количество раз на время)	35/35	35/40	35/45
Прыжок в длину с места (см) (1)	190	170	150
Бросок набивного мяча 3кг из-за головы (м) (1)	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (количество раз) (2)	8	6	4
Упражнения для пресса (количество раз)	25	20	10

Тест на гибкость – наклон из положения сидя.	+10см	+8см	+5см
Координационный тест — челночный бег 10□9 м (с) (3)	30	32	34
Координационный тест — челночный бег 10□18 м (с) (3)	48	50	52
Скакалка (количество раз за 1 мин)	130	120	100
Передача сверху над собой (кол-во раз) волейбол (6)	8	6	4
Прием мяча снизу (кол-во раз) волейбол (7)	8	6	4
Подача мяча в площадку соперника из 5 попыток (кол-во раз) волейбол	3	2	1
Штрафные броски по кольцу (кол-во попаданий из 10 попыток) – баскетбол	4	3	2
Бросок мяча по кольцу с двух шагов после ведения - по 3 броска с левой и правой стороны (кол-во попаданий из 6 попыток) - баскетбол	4	3	2
Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5

- (1). Учащийся выполняет три попытки (фиксируется лучшая из попыток).
- (2). Отжимания (сгибание и разгибание рук в упоре лежа) выполняются на горизонтальной поверхности руки на ширине плеч, туловище и ноги в одной плоскости. Засчитываются попытки, при которых учащийся касается грудью тензоплатформы (руки сгибаются в локтевых суставах до 90").
- (3). Тест выполняется с высокого старта.
- (4). Подтягивания выполняются на высокой перекладине без рывковых движений и раскачиваний.
- (5). Засчитываются попытки, при которых фиксируется положение подбородка выше перекладины.
- (6). Учитывается количество правильно выполненных упражнений до потери мяча.
- (7). Упражнение выполняется в парах на расстоянии 4-5 м. Учитывается количество правильно выполненных упражнений.

Самостоятельная работа

Изучение основных понятий физической культуры и спорта. Изучение влияния занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

Разбор методики способов овладения двигательных действий. Выполнение утренней гигиенической гимнастики. Развитие двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений. Повторение техники легкоатлетических упражнений: бега на короткие дистанции, кроссового бега, прыжка в длину, метания мяча. Освоение правил игры в волейбол и баскетбол. Выполнение подводящих упражнений для освоения техники плавания. Передвижение на лыжах с использованием изученных способов. Выполнение прикладных гимнастических упражнений на спортивном городке.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты).
4. Упражнения на расслабление.

Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в виси 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)
5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднятие туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднятие ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстром темпе
5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Упражнения на расслабление.
8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)

Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
лёгкая атлетика 20 ч			
1	Инструктаж охраны труда по предмету физическая культура, раздел лёгкая атлетика.	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Бег на результат 30 м	1	
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование бег на результат 60 м	1	
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег	1	
7	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. На результат	1	
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на результат.	1	
10	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения сидя за 1 мин на результат	1	
11	Метание гранаты на дальность. наклон туловища вперёд из положения сидя(гибкость) на результат	1	
Кроссовая подготовка			
12	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
13	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
14	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
15	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
16	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
17	Бег 1000 м на результат	1	
18	Бег на выносливость. преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
19	Бег на выносливость. преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
20	Бег 3000м на результат	1	
21	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
23	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
25	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
2 четверть			

гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
26	Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика	1	
27	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
28	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
29	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
30	Акробатические упражнения . Опорный прыжок	1	
31	Акробатические упражнения . Опорный прыжок	1	
32	Акробатические упражнения . Опорный прыжок	1	
33	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
34	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
35	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
36	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
37	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
Спорт игры баскетбол 13 часов			
38	Инструктаж охраны труда по разделу с/и баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами	1	
39	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2х1)	1	
40	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2х1)	1	
41	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (3х2)	1	
42	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
43	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
44	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
45	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
46	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
47	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
48	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
49	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
50	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
3 четверть			
лыжная подготовка 20 часов / спортивные игры волейбол 10 часов			
51	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
52	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1	
53	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
54	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный	1	

	ход.		
55	Развитие выносливости.	1	
56	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
57	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.	1	
58	Развитие выносливости	1	
59	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
60	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход..	1	
61	Развитие выносливости	1	
62	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
63	Техника торможение на лыжах. «Плугом», «Полуплугом», «бокком».	1	
64	Развитие выносливости.	1	
65	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
67	Развитие выносливости.	1	
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
69	Прохождение по дистанции до 3-х км.	1	
70	Развитие выносливости.	1	
71	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
73	Развитие выносливости.	1	
74	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
75	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76	Развитие выносливости.	1	
77	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
78	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
79	Развитие выносливости.	1	
80	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
4 четверть спорт игры 8 часов			
81	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
82	Техника ведения мяча. Техника передачи и ловли мяча на месте, движении.	1	
83	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
84	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
85	Действия игрока в защите.	1	
86	Действия игрока в защите.	1	
87	Учебная игра баскетбол	1	
88	Учебная игра баскетбол	1	
Лёгкая атлетика 15 часов			
89	Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег. челночный бег	1	
90	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
91	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м	1	
92	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных	1	

	способностей		
93	Прыжок в длину с разбега. 15-20 шагов. Прыжок в длину с места	1	
94	Метание мяча и гранаты с 5-6 шагов. Подтягивание	1	
95	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	
96	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	
97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
99	Бег на средние дистанции	1	
100	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
101	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
102	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
Итого: 102 часа		102	

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
лёгкая атлетика 20 ч			
1	Инструктаж охраны труда по предмету физическая культура, раздел лёгкая атлетика.	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Бег на результат 30 м	1	
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование бег на результат 60 м	1	
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег	1	
7	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. На результат	1	
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на результат.	1	
10	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения сидя за 1 мин на результат	1	
11	Метание гранаты на дальность. наклон туловища вперёд из положения сидя (гибкость) на результат	1	
Кроссовая подготовка			
12	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
13	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	

14	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
15	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
16	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
17	Бег 1000 м на результат	1	
18	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
19	Бег на выносливость. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
20	Бег 3000м на результат	1	
21	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
23	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
25	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
2 четверть			
гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
26	Инструктаж охраны труда по разделу. Знания о физической культуре.	1	
27	Гимнастика с основами акробатики. Строевые приемы на месте и в движении, фигурная маршрутовка.	1	
28	Воспитание физических качеств силовые способности, гибкость. Элементы акробатики.	1	
29	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1	
30	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1	
31	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1	
32	Опорный прыжок.	1	
33	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствия	1	
34	Опорный прыжок.	1	
35	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1	
36	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1	
37	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1	
Спортивные игры баскетбол 13 часов			
38	Инструктаж охраны труда по разделу с/и баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами	1	
39	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2х1)	1	
40	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2х1)	1	
41	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (3х2)	1	

42	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
43	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
44	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
45	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
46	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
47	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
48	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
49	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
50	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
3 четверть			
лыжная подготовка 20часов / спортивные игры волейбол 10 часов			
51	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
52	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1	
53	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
54	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1	
55	Развитие выносливости.	1	
56	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
57	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.	1	
58	Развитие выносливости	1	
59	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
60	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход..	1	
61	Развитие выносливости	1	
62	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
63	Техника торможение на лыжах. «Плугом», «Полуплугом», «бокком».	1	
64	Развитие выносливости.	1	
65	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
67	Развитие выносливости.	1	
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
69	Прохождение по дистанции до 3-х км.	1	
70	Развитие выносливости.	1	
71	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
73	Развитие выносливости.	1	
74	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
75	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76	Развитие выносливости.	1	

77	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
78	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
79	Развитие выносливости.	1	
80	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
4 четверть спортигры 8 часов			
81	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
82	Техника ведения мяча. Техника передачи и ловли мяча на месте, движении.	1	
83	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
84	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
85	Действия игрока в защите.	1	
86	Действия игрока в защите.	1	
87	Учебная игра баскетбол	1	
88	Учебная игра баскетбол	1	
Лёгкая атлетика 15 часов			
89	Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег. челночный бег	1	
90	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
91	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м	1	
92	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
93	Прыжок в длину с разбега. 15-20 шагов. Прыжок в длину с места	1	
94	Метание мяча и гранаты с 5-6 шагов. Подтягивание	1	
95	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	
96	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	
97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
99	Бег на средние дистанции	1	
100	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
101	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
102	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
Итого: 102 часа		102	

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата
1 четверть			
лёгкая атлетика 20 ч			
1	Инструктаж охраны труда по предмету физическая культура, раздел лёгкая атлетика.	1	
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Бег на результат 30 м	1	
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции .Финиширование бег на результат 60 м	1	
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег	1	
7	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. На результат	1	
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на результат.	1	
10	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения сидя за 1 мин на результат	1	
11	Метание гранаты на дальность. наклон туловища вперёд из положения сидя (гибкость) на результат	1	
Кроссовая подготовка			
12	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
13	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
14	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
15	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
16	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
17	Бег 1000 м на результат	1	
18	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
19	Бег на выносливость. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1	
20	Бег 3000м на результат	1	
21	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
23	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
25	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1	
2 четверть			

гимнастика с элементами акробатики 12 часов			
26	Инструктаж охраны труда по разделу гимнастика	1	
27	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
28	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
29	Висы и упоры. Повороты в движении. Развитие силы.	1	
30	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	
31	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	
32	Акробатические упражнения. Опорный прыжок	1	
33	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
34	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
35	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
36	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
37	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья, параллельные брусья.	1	
Спортигры баскетбол 13 часов			
38	Инструктаж охраны труда по разделу с/и баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами	1	
39	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2x1)	1	
40	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2x1)	1	
41	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (3x2)	1	
42	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
43	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
44	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	
45	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
46	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
47	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1	
48	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
49	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
50	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1	
3 четверть			
лыжная подготовка 20 часов / спортивные игры волейбол 10 часов			
51	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
52	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1	
53	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
54	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный	1	

	ход.		
55	Развитие выносливости.	1	
56	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
57	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.	1	
58	Развитие выносливости	1	
59	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1	
60	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход..	1	
61	Развитие выносливости	1	
62	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
63	Техника торможение на лыжах. «Плугом», «Полуплугом», «бокком».	1	
64	Развитие выносливости.	1	
65	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
67	Развитие выносливости.	1	
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1	
69	Прохождение по дистанции до 3-х км.	1	
70	Развитие выносливости.	1	
71	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
73	Развитие выносливости.	1	
74	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	
75	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
76	Развитие выносливости.	1	
77	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
78	Совершенствование техники лыжных ходов.	1	
79	Развитие выносливости.	1	
80	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1	
4 четверть спортигры 8 часов			
81	Инструктаж охраны труда по разделу.	1	
82	Техника ведения мяча. Техника передачи и ловли мяча на месте, движении.	1	
83	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
84	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1	
85	Действия игрока в защите.	1	
86	Действия игрока в защите.	1	
87	Учебная игра баскетбол	1	
88	Учебная игра баскетбол	1	
Лёгкая атлетика 15 часов			
89	Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег. челночный бег	1	
90	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1	
91	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м	1	

92	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1	
93	Прыжок в длину с разбега. 15-20 шагов. Прыжок в длину с места	1	
94	Метание мяча и гранаты с 5-6 шагов. Подтягивание	1	
95	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	
96	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	1	
97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
99	Бег на средние дистанции	1	
100	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
101	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
102	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1	
Итого: 102 часа		102	

Тематическое планирование 11 класс (девушки)

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1 четверть лёгкая атлетика 20 ч		
1	Инструктаж охраны труда по предмету физическая культура, раздел лёгкая атлетика.	1
2	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции Бег на результат 30 м	1
4	Спринтерский бег. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции .Финиширование бег на результат 60 м	1
5	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег	1
7	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. На результат	1
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание на результат.	1
10	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения сидя за 1 мин на результат	1
11	Метание гранаты на дальность. наклон туловища вперёд из положения сидя(гибкость) на результат	1
Кроссовая подготовка		
12	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1

13	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
14	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
15	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
16	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
17	Бег 1000 м на результат	1
18	Бег на выносливость. Преодоление горизонтальных препятствий. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
19	Бег на выносливость. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специально беговые упражнения. Спортивные игры (футбол)	1
20	Бег 3000м на результат	1
21	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
23	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
22	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
25	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей	1
2 четверть		
гимнастика с элементами акробатики 12 часов		
26	Инструктаж охраны труда по разделу. Знания о физической культуре.	1
27	Гимнастика с основами акробатики. Строевые приемы на месте и в движении, фигурная маршировка.	1
28	Воспитание физических качеств силовые способности, гибкость. Элементы акробатики.	1
29	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1
30	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1
31	Акробатические комбинации. Кувырки вперед, назад, стойка на голове, руках, стойка на лопатках, мостик.	1
32	Опорный прыжок.	1
33	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствия	1
34	Опорный прыжок.	1
35	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1
36	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1
37	Гимнастические элементы на снарядах: низкая перекладина низкое бревно, разновысокие брусья	1
Спортигры баскетбол 13 часов		
38	Инструктаж охраны труда по разделу с/и баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами	1
39	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2x1)	1
40	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (2x1)	1

41	Передвижение и остановка игрока. Передача мяча различными способами. Быстрый прорыв (3х2)	1
42	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
43	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
44	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
45	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1
46	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1
47	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения и броска Индивидуальные действия в защите	1
48	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1
49	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1
50	Ведение. Передвижение. Передача мяча. Учебная игра баскетбол	1
3 четверть		
лыжная подготовка 20часов / спортивные игры волейбол 10 часов		
51	Инструктаж охраны труда по разделу.	1
52	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1
53	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1
54	Обучение технике лыжных ходов: Попеременно-двухшажный ход.	1
55	Развитие выносливости.	1
56	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1
57	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход.	1
58	Развитие выносливости	1
59	Волейбол. Техника выполнения Прием передача мяча двумя сверху, двумя руками снизу.	1
60	Обучение технике лыжных ходов: Одновременный одношажный ход..	1
61	Развитие выносливости	1
62	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
63	Техника торможение на лыжах. «Плугом», «Полуплугом», «бокком».	1
64	Развитие выносливости.	1
65	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
66	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
67	Развитие выносливости.	1
68	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
69	Прохождение по дистанции до 3-х км.	1
70	Развитие выносливости.	1
71	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1
72	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
73	Развитие выносливости.	1

74	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1
75	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
76	Развитие выносливости.	1
77	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1
78	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
79	Развитие выносливости.	1
80	Волейбол. Технические действия в учебной игре	1
4 четверть спортигры 8 часов		
81	Инструктаж охраны труда по разделу.	1
82	Техника ведения мяча. Техника передачи и ловли мяча на месте, движении.	1
83	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1
84	Передачи двумя от груди с отскоком от пола, ловля мяча на месте, движении	1
85	Действия игрока в защите.	1
86	Действия игрока в защите.	1
87	Учебная игра баскетбол	1
88	Учебная игра баскетбол	1
Лёгкая атлетика 15 часов		
89	Низкий старт. Стартовый разгон. Спринтерский бег. челночный бег	1
90	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м	1
91	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 60 м	1
92	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1
93	Прыжок в длину с разбега. 15-20 шагов. Прыжок в длину с места	1
94	Метание мяча и гранаты с 5-6 шагов. Подтягивание	1
95	Метание гранаты на дальность. Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	1
96	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Наклон туловища вперёд из положения сидя.	1
97	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
98	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1
99	Бег на средние дистанции	1
100	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1
101	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1
102	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений	1
Итого: 102 часа		102