

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ №4 п.г.т. Безенчук

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом
совете ГБОУ СОШ №4
п.г.т. Безенчук

Протокол № 1 от «30»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР



Демидова Е.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Шеховцова Л.В.

Приказ № 260-ол от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10 – 11 классов

п.г.т. Безенчук 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения Основной образовательной программы, требованиями Федерального государственного образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577);

Рабочая программа курса «Физическая культура» сформирована на основе рабочей программы «Физическая культура: 10-11 классы (автор: В.И. Лях, М.: - Просвещение, 2019 г.), в соответствии с федеральным перечнем учебников, утверждённым Приказом МОиН РФ от 28.12.2018 № 345, и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

Учебник:

Физическая культура: 10-11 классы. Базовый уровень. Автор: В.И. Лях, М. – Просвещение, 2018 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- основам истории развития физической культуры в России;
- особенностям развития избранного вида спорта;
- физиологическим основам деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- способам организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- **Выпускник получит возможность научиться:**
 - технически правильно выполнять двигательные действия основных видов спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей и коррекции осанки;
 - подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
 - управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
 - соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах.

Обязательный минимум диагностического инструментария

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

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

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

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

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

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

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Прикладная физкультурная деятельность.

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

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

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

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Плавание (юноши): плавание в одежде; освобождение от одежды в воде; ныряние в длину; прыжок в воду способом «ногами вниз» (высота 3 м); спасение утопающего.

Единоборства (юноши): приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

Физическое совершенствование.

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

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

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

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Элементы единоборств: совершенствование техники приёмов самостраховки, приёмов борьбы лёжа, борьбы стоя, проведение учебной схватки.

Плавание: совершенствование техники плавания (брасс, кроль на груди и спине).

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Методика оценки успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

Отметка «5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Обязательный минимум диагностического инструментария

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
			17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16	4 и ниже	8—9	11 и выше			
		17	5	9—10	12				
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16				6 и ниже	13—15	18 и выше
			17				6	13—15	18

Контрольные нормативы для учащихся 10 класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	185	170	160
Челночный бег 3X10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	13	11	9	25	18	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	27	25	23	24	21	18
Кросс 2 000 м, 3 000 м (мин., сек.)	13.30	14.00	14.30	10.30	11.00	11.30
Лыжи 2 км (мин., сек.)	11.30	12.00	12.30	12.00	12.30	13.00

Контрольные нормативы для учащихся 11 класса.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 60 м (сек.)	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5
Прыжок в длину с места (см)	220	205	190	185	170	160
Челночный бег 3X10 м (сек.)	7,3	8,0	8,2	8,4	9,3	9,7
Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки (раз)	13	11	9	25	18	16
Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд (раз)	27	25	23	24	21	18
Кросс 2 000 м, 3 000 м (мин., сек.)	13.30	14.00	14.30	10.30	11.00	11.30
Лыжи 2 км (мин., сек.)	11.30	12.00	12.30	12.00	12.30	13.00

3. Тематическое планирование

10 класс

№	тема	кол-во часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	27
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: баскетбол	24
5	Спортивные игры: волейбол	21

11 класс

№	тема	кол-во часов
1	Гимнастика с элементами акробатики	12
2	Лёгкая атлетика	27
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры: баскетбол	24
5	Спортивные игры: волейбол	21

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 классе по полугодиям.**

№ п/п	Раздел программы	Общее	Количество часов по полугодиям	
			I полугодие	II полугодие
1	Теория физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика с элементами акробатики	12		12
3	Лёгкая атлетика	27	12	15
4	Лыжная подготовка	18		18
5	Спортивные игры: волейбол	21	12	9
6	Спортивные игры: баскетбол	24	24	
Всего		102	48	54

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Домашнее задание	Дата
I полугодие					
Легкая атлетика 12 часов					
1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег на скорость с низкого старта (до 30 м). Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
2	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
3	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 60 м). Метание гранаты с места и с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
4	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
5	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 100 м). Метание гранаты с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
6	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
7	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 100м. Метание гранаты с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить технику выполнения прыжка в длину с места.	
8	Прыжок в длину с места.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
9	Эстафетный бег.	Контрольный	Метание гранаты на результат. Круговая	Выполнить упражнения на	

	Метание гранаты на результат.		эстафета.	развитие силы и гибкости	
10	Бег на средние дистанции.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м, 3 000 м.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
11	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
12	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
Волейбол – 12 часов					
13	Передачи мяча (верхняя, нижняя)	Комбинированный	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча (верхняя, нижняя) – в парах, в кругу. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
14	Подача (нижняя прямая, верхняя)	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
15	Нападающий удар	Изучение нового материала	Нападающий удар – классификация, техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
16	Совершенствование передач мяча.	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
17	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
18	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
19	Совершенствование передач мяча	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
20	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
21	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
22	Блокирование	Изучение нового материала	Блокирование – классификация, техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	

			упражнения. Учебная игра.		
23	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
24	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Подготовить сообщение: основные виды травм на занятиях спортивными играми и их предупреждение.	
Баскетбол – 24 часа					
25	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча, ведение мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
26	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита	Комбинированный	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
27	Штрафной бросок.	Комбинированный	Штрафной бросок. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
28	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением. Ведение мяча в движении. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
29	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита.	Комбинированный	Выполнение бокового броска с двухшажной техникой после передачи партнера, после ведения мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
30	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
31	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Комбинированный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
32	Штрафной бросок.	Комбинированный	Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
33	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением. Ведение мяча в движении. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
34	Бросок в кольцо с	Комбинированный	Выполнение бокового броска с двухшажной	Выполнить комплекс ОРУ для	

	двух шагов сбоку из-под щита.		техникой после передачи партнера, после ведения мяча. Тактика игры. Учебная игра.	занятий баскетболом.	
35	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
36	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Комбинированный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
37	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Контрольный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита на время. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
38	Штрафной бросок	Комбинированный	Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
39	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
40	Штрафной бросок из 10 попыток.	Контрольный	Штрафной бросок из 10 попыток. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
41	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
42	Бросок в кольцо после отскока от щита	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
43	Тактика игры в защите	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры в защите. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
44	Бросок в кольцо после отскока от щита	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
45	Тактика игры в	Контрольный	Сдача контрольного норматива –	Выполнить комплекс ОРУ для	

	нападении		подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	занятий баскетболом.	
46	Тактика игры	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
47	Тактика игры	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
48	Тактика игры	Контрольный	Бросок в кольцо после отскока от щита. Тактика игры. Учебная игра.	Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой	
II полугодие					
Лыжная подготовка – 18 часов					
49	Техника классических лыжных ходов	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
50	Техника классических лыжных ходов	Комбинированный	Одновременные хода – одновременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
51	Техника классических лыжных ходов	Комбинированный	Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
52	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Попеременный коньковый ход – передвижение без палок, с палками. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
53	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход – равнинный вариант, вариант для преодоления подъемов. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
54	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход – равнинный вариант, вариант для преодоления подъемов. Непрерывное	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	

			передвижение по лыжне.		
55	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
56	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
57	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
58	Техника преодоления спусков и подъемов	Комбинированный	Техника безопасности на спусках. Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов классическим ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
59	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов классическим ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
60	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов коньковым ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
61	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов коньковым ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
62	Лыжная эстафета	Комбинированный	Правила соревнований. Тактика борьбы. Лыжная эстафета 4 этапа.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
63	Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Тактика лыжника-гонщика. Непрерывное передвижение по лыжне свободным ходом	Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.	
64	Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Тактика лыжника-гонщика. Непрерывное передвижение по лыжне свободным ходом	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
65	Лыжная гонка на 3	Контрольный	Лыжная гонка на 3 км, 5 км на результат	Выполнить упражнения на	

	км, 5 км			развитие координации движений, равновесия.	
66	Лыжная эстафета	Контрольный	Лыжная эстафета 2+2 (2 юноши, 2 девушки)	Подготовить сообщение: польза занятий гимнастикой для здоровья человека.	
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов					
67	Кувырки	Вводный	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки – вперед, назад. Связки из кувырков.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
68	Кувырки	Комбинированный	Кувырок вперед прыжком. Связки из кувырков.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
69	Кувырки	Комбинированный	Кувырок назад в упор стоя. Кувырок вперед прыжком. Связки из кувырков.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
70	Стойки	Комбинированный	Стойка на лопатках, на голове, на руках. Связки их акробатических элементов	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
71	Стойки	Комбинированный	Стойка на лопатках, на голове, на руках. Связки их акробатических элементов	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
72	Переворот в сторону, стойки	Комбинированный	Переворот в сторону – 1-2 подряд. Связки из акробатических элементов.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
73	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
74	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
75	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
76	Акробатическая комбинация	Изучение нового материала	Разучивание акробатической комбинации (для юношей, для девушек)	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
77	Акробатическая комбинация	Комбинированный	Отработка акробатической комбинации – работа в группах (юноши, девушки)	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
78	Акробатическая комбинация	Контрольный	Акробатическая комбинация – зачет.	Подготовить сообщение: правила соревнований по	

				волейболу.	
Волейбол – 9 часов					
79	Совершенствование передач мяча.	Вводный	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
80	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Поддачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
81	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
82	Совершенствование передач мяча	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
83	Совершенствование подачи мяча	Контрольный	Сдача контрольного норматива – подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Поддачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
84	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
85	Блокирование	Комбинированный	Блокирование – техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
86	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
87	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
Легкая атлетика – 15 часов					

88	Бег на короткие дистанции	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег на скорость с низкого старта (до 30 м). Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
89	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
90	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 60 м). Метание гранаты с места и с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
91	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
92	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 100 м). Метание гранаты с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
93	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
94	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 100м. Метание гранаты с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить технику выполнения прыжка в длину с места.	
95	Прыжок в длину с места.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
96	Эстафетный бег. Метание гранаты на результат.	Контрольный	Метание гранаты на результат . Круговая эстафета.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
97	Бег на средние дистанции.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м, 3 000 м.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.	
98	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на уроках л/атлетики.		
99	Преодоление полосы	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Игры на уроках л/атлетики.		

	препятствий				
100	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
101	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
102	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Составить план самостоятельных занятий на лето.	
Итого за год 102 часа					

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 11 классе по полугодиям.**

№ п/п	Раздел программы	Общее	Количество часов по полугодиям	
			I полугодие	II полугодие
1	Теория физической культуры		В процессе урока	
2	Гимнастика с элементами акробатики	12		12
3	Лёгкая атлетика	27	12	15
4	Лыжная подготовка	18		18
5	Спортивные игры: волейбол	21	12	9
6	Спортивные игры: баскетбол	24	24	
Всего		102	48	54

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Домашнее задание	Дата
I полугодие					
Легкая атлетика 12 часов					
1	Бег на короткие дистанции	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег на скорость с низкого старта (до 30 м). Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
2	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
3	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 60 м). Метание гранаты с места и с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
4	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
5	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 100 м). Метание гранаты с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, технику прыжка в длину с места.	
6	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
7	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 100м. Метание гранаты с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить технику выполнения прыжка в длину с места.	
8	Прыжок в длину с места.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
9	Эстафетный бег.	Контрольный	Метание гранаты на результат . Круговая	Выполнить упражнения на	

	Метание гранаты на результат.		эстафета.	развитие силы и гибкости	
10	Бег на средние дистанции.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м, 3 000 м.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
11	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
12	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости	
Волейбол – 12 часов					
13	Передачи мяча (верхняя, нижняя)	Комбинированный	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча (верхняя, нижняя) – в парах, в кругу. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
14	Подача (нижняя прямая, верхняя)	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
15	Нападающий удар	Изучение нового материала	Нападающий удар – классификация, техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
16	Совершенствование передач мяча.	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
17	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
18	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
19	Совершенствование передач мяча	Комбинированный	Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
20	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Подачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
21	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
22	Блокирование	Изучение нового материала	Блокирование – классификация, техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	

			упражнения. Учебная игра.		
23	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
24	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Подготовить сообщение: основные виды травм на занятиях спортивными играми и их предупреждение.	
Баскетбол – 24 часа					
25	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Техника безопасности на уроках баскетбола. Передачи мяча, ведение мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
26	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита	Комбинированный	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
27	Штрафной бросок.	Комбинированный	Штрафной бросок. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
28	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением. Ведение мяча в движении. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
29	Бросок в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита.	Комбинированный	Выполнение бокового броска с двухшажной техникой после передачи партнера, после ведения мяча. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
30	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
31	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Комбинированный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
32	Штрафной бросок.	Комбинированный	Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
33	Передачи и ведение мяча.	Комбинированный	Передачи мяча с перемещением. Ведение мяча в движении. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
34	Бросок в кольцо с	Комбинированный	Выполнение бокового броска с двухшажной	Выполнить комплекс ОРУ для	

	двух шагов сбоку из-под щита.		техникой после передачи партнера, после ведения мяча. Тактика игры. Учебная игра.	занятий баскетболом.	
35	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
36	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Комбинированный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
37	Комбинация с ведением мяча и броском в кольцо.	Контрольный	Выполнение комбинации с ведением мяча и броском в кольцо с двух шагов сбоку из-под щита на время. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
38	Штрафной бросок	Комбинированный	Штрафной бросок. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
39	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
40	Штрафной бросок из 10 попыток.	Контрольный	Штрафной бросок из 10 попыток. Упражнения на развитие силы. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
41	Броски в кольцо с разных точек площадки.	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
42	Бросок в кольцо после отскока от щита	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
43	Тактика игры в защите	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры в защите. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
44	Бросок в кольцо после отскока от щита	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
45	Тактика игры в	Контрольный	Сдача контрольного норматива –	Выполнить комплекс ОРУ для	

	нападении		подтягивание из вися на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	занятий баскетболом.	
46	Тактика игры	Комбинированный	Бросок в кольцо после отскока от щита – работа в группах. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
47	Тактика игры	Комбинированный	Броски в кольцо с разных точек площадки. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий баскетболом.	
48	Тактика игры	Контрольный	Бросок в кольцо после отскока от щита. Тактика игры. Учебная игра.	Подготовить одежду для занятий лыжной подготовкой	

II полугодие

Лыжная подготовка – 18 часов

49	Техника классических лыжных ходов	Вводный	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
50	Техника классических лыжных ходов	Комбинированный	Одновременные хода – одновременный двухшажный, одновременный одношажный, одновременный бесшажный. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
51	Техника классических лыжных ходов	Комбинированный	Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
52	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Попеременный коньковый ход – передвижение без палок, с палками. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
53	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход – равнинный вариант, вариант для преодоления подъемов. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
54	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный двухшажный коньковый ход – равнинный вариант, вариант для преодоления подъемов. Непрерывное	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	

			передвижение по лыжне.		
55	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
56	Техника одновременных коньковых ходов	Комбинированный	Одновременный одношажный коньковый ход. Непрерывное передвижение по лыжне.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
57	Техника коньковых лыжных ходов	Комбинированный	Переход с одного хода на другой во время прохождения дистанции. Непрерывное передвижение на лыжах.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
58	Техника преодоления спусков и подъемов	Комбинированный	Техника безопасности на спусках. Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов классическим ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
59	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов классическим ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
60	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов коньковым ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
61	Техника преодоления подъемов и спусков	Комбинированный	Преодоление спусков в средней и низкой стойках. Преодоление подъемов коньковым ходом.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
62	Лыжная эстафета	Комбинированный	Правила соревнований. Тактика борьбы. Лыжная эстафета 4 этапа.	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
63	Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Тактика лыжника-гонщика. Непрерывное передвижение по лыжне свободным ходом	Подготовить сообщение: правила соревнований по лыжным гонкам.	
64	Совершенствование лыжных ходов	Комбинированный	Тактика лыжника-гонщика. Непрерывное передвижение по лыжне свободным ходом	Выполнить упражнения на развитие координации движений, равновесия.	
65	Лыжная гонка на 3	Контрольный	Лыжная гонка на 3 км, 5 км на результат	Выполнить упражнения на	

	км, 5 км			развитие координации движений, равновесия.	
66	Лыжная эстафета	Контрольный	Лыжная эстафета 2+2 (2 юноши, 2 девушки)	Подготовить сообщение: польза занятий гимнастикой для здоровья человека.	
Гимнастика с элементами акробатики – 12 часов					
67	Кувырки	Вводный	Техника безопасности на уроках гимнастики. Кувырки – вперед, назад. Связки из кувырок.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
68	Кувырки	Комбинированный	Кувырок вперед прыжком. Связки из кувырок.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
69	Кувырки	Комбинированный	Кувырок назад в упор стоя. Кувырок вперед прыжком. Связки из кувырок.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
70	Стойки	Комбинированный	Стойка на лопатках, на голове, на руках. Связки их акробатических элементов	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
71	Стойки	Комбинированный	Стойка на лопатках, на голове, на руках. Связки их акробатических элементов	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
72	Переворот в сторону, стойки	Комбинированный	Переворот в сторону – 1-2 подряд. Связки из акробатических элементов.	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
73	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
74	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
75	Связки из акробатических элементов	Комбинированный	Женские связки, мужские связки – работа в группах (юноши, девушки).	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
76	Акробатическая комбинация	Изучение нового материала	Разучивание акробатической комбинации (для юношей, для девушек)	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
77	Акробатическая комбинация	Комбинированный	Отработка акробатической комбинации – работа в группах (юноши, девушки)	Выполнить подводящие упражнения для акробатики.	
78	Акробатическая комбинация	Контрольный	Акробатическая комбинация – зачет.	Подготовить сообщение: правила соревнований по	

				волейболу.	
Волейбол – 9 часов					
79	Совершенствование передач мяча.	Вводный	Техника безопасности на уроках волейбола. Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
80	Совершенствование подачи мяча	Комбинированный	Поддачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
81	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
82	Совершенствование передач мяча	Контрольный	Сдача контрольного норматива – поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд. Передачи мяча в кругу, в парах через сетку. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
83	Совершенствование подачи мяча	Контрольный	Сдача контрольного норматива – подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки). Поддачи мяча через сетку перекрестным способом. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
84	Нападающий удар	Комбинированный	Выполнение нападающего удара после набрасывания, после передачи. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
85	Блокирование	Комбинированный	Блокирование – техника выполнения, типичные ошибки. Подводящие упражнения. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
86	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Выполнить комплекс ОРУ для занятий волейболом.	
87	Нападающий удар, блокирование.	Комбинированный	Нападающий удар, блокирование. Подводящие упражнения. Тактика игры. Учебная игра.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
Легкая атлетика – 15 часов					

88	Бег на короткие дистанции	Вводный	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег на скорость с низкого старта (до 30 м). Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
89	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
90	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 60 м). Метание гранаты с места и с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
91	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
92	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Комбинированный	Бег на скорость с низкого старта (до 100 м). Метание гранаты с трех шагов. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей прыжков, прыжок в длину с места.	
93	Бег на средние дистанции. Прыжки.	Комбинированный	Кроссовый бег. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
94	Бег на короткие дистанции. Метание гранаты.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – бег 100м. Метание гранаты с полного разбега. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить технику выполнения прыжка в длину с места.	
95	Прыжок в длину с места.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места. Кроссовый бег. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
96	Эстафетный бег. Метание гранаты на результат.	Контрольный	Метание гранаты на результат . Круговая эстафета.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
97	Бег на средние дистанции.	Контрольный	Сдача контрольного норматива – кросс 2 000 м, 3 000 м.	Выполнить упражнения на развитие силы и гибкости.	
98	Прыжок в длину с разбега.	Контрольный	Прыжок в длину с разбега на результат. Игры на уроках л/атлетики.		
99	Преодоление полосы	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Игры на уроках л/атлетики.		

	препятствий				
100	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
101	Преодоление полосы препятствий	Комбинированный	Преодоление полосы препятствий. Игры на уроках л/атлетики.	Повторить выполнение разновидностей бега.	
102	Эстафетный бег.	Комбинированный	Круговая эстафета. Игры на уроках л/атлетики.	Составить план самостоятельных занятий на лето.	
Итого за год 102 часа					