

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>Фадеев А.В.</i> ФИО Протокол № <u>1</u> от «<u>21</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель руководителя по УВР МОУ СОШ с.Тростянка <i>Борисова И.Т.</i> ФИО «<u>29</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ СОШ с.Тростянка <i>Жуковская Е.И.</i> МОУ СОШ с.Тростянка Саратовского района Саратовской области ФИО Приказ № _____ от «<u>29</u>» <u>августа</u> 20<u>19</u> г.</p> 
---	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Объедкова Романа Геннадиевича, 1 категория
Ф.И.О., категория

по физической культуре 10 - 11 классы
предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «30» 08 2019 г.

2019 - 2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для среднего общего образования, на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре под руководством Ляха В. И., Зданевича А. А. 2014 год, на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (автор В.И. Лях, А.А. Зданевич) М. Издательство «Просвещение», 2012г., федерального перечня учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе (приказ №576 от 8.06.2015 г), учебного плана МОУ «СОШ с. Тростянка Балашовского района Саратовской области.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями. Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

Изучение предмета «Физическая культура» в 10 – 11 классах направлено на достижение следующих тактических задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростно - силовых, координационных, скоростных, гибкости, общей выносливости, специфических и специальных качеств), формирование функциональных возможностей организма (уменьшение ЧСС, время восстановления; повышение ЖЕЛ, укрепление мышц пресса, спины ит. д.);
- ✓ формирование культуры движения, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей (посредством оздоровительных форм занятий в режиме учебного дня и учебной недели, индивидуальных комплексов общеразвивающей направленности на основе базовых видов спорта: легкой атлетики, гимнастики с основами акробатики, спортивных игр, лыжных гонок) и корригирующей направленности посредством адаптивной физической культуры (коррекция осанки и телосложения, профилактика утомления, укрепление и сохранение здоровья техническими действиями и приемами базовых видов спорта);
- ✓ освоение знаний об Олимпийских играх древности, возрождении игр и Олимпийского движения, о физическом развитии человека, о физической подготовке и её связи с укреплением здоровья, развитии физических качеств, о режиме дня, его содержании и правилах планирования, о закаливании организма, о правилах и гигиенических требованиях;
- ✓ обучение навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной (посредством комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов зрительной и дыхательной гимнастики, формирование правильной осанки) и спортивно - оздоровительной деятельности (посредством базовых видов спорта), самостоятельная организация занятий физическими упражнениями (посредством подготовки к занятиям физической культуры, выбора упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, (подвижных перемен), самонаблюдение и самоконтроль);

- ✓ воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности (взаимопомощь, дружба, взаимоподдержка).

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и 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.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуре в 10 – 11 классах обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- 7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- 8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- 9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- 10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- 11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

- 1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;
- 2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;
- 3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;
- 4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;
- 6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- 8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- 9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- 10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

- 1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;
- 2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Обучающиеся должны демонстрировать:

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ							
	Учащиеся			юноши			девушки	
Класс	10	11		10	11			
Челночный бег 3*10 м, сек	8.1	8.2		9.5	9.7			
Бег 30 м, секунд	5.6	5.5		5.9	5.9			
Бег 1000м. сек.	3.30	3.10		3.50	3.30			
Бег 100 м, секунд	15,5	15,0		18,2	18.0			
Прыжки в длину с места, см	190	200		170	180			
Подтягивание на перекладине (девочки – низкая перекладина)	11	12		17	17			
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20	20		12	12			

Наклоны вперед из положения сидя	5	2		15	15	
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	45		40	40	

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Раздел 1. Естественные основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров, планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

Раздел 2. Социально-психологические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.);

Регулятивные УУД (принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи).

Раздел 3. Культурно-исторические основы

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе);

Регулятивные УУД (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

Коммуникативные УУД (аргументировать свою точку зрения, задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

Познавательные УУД (осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета, давать определение понятиям).

Раздел 4. Приемы закаливания

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

Регулятивные УУД (осуществлять контроль по результату и по способу действия; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

Коммуникативные УУД (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям).

Раздел 5. Легкая атлетика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Раздел 6. Баскетбол. Волейбол. Бадминтон.

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий).

Раздел 7. Гимнастика

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

Раздел 8. Лыжная подготовка

Формируемые УУД:

Личностные универсальные учебные действия (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика)

Регулятивные УУД (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

Коммуникативные УУД (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

Познавательные УУД (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

Распределение программного материала в 10 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры:	33
	➤ Баскетбол	10
	➤ Волейбол	12
	➤ Бадминтон	11
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Легкая атлетика	33
5.	Лыжные гонки	15
6.	Общая физическая подготовка.	5
	Всего часов	102

Распределение программного материала в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Спортивные игры:	33
	➤ Баскетбол	10
	➤ Волейбол	12
	➤ Бадминтон	11
3.	Гимнастика с элементами акробатики	16
4.	Легкая атлетика	33
5.	Лыжные гонки	15
6.	Общая физическая подготовка.	5
	Всего часов	102

Календарно - тематическое планирование для 10 класса

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Календарные сроки		Примечание (причины изменения календарных сроков, уплотнение тем)
				По плану	Факт	
Легкая атлетика (17 часов)						
1	Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			
2	Спринтерский бег	1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов			
3	Спринтерский бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега			
4	Спринтерский бег	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			
5	Определение уровня физических качеств.	1	Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.			
6	Определение уровня физических качеств.	1	Прыжок в длину с места, подтягивание.			
7	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину			
8	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13– 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			

9	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			
10	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
11	Метание мяча	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			
12	Метание гранаты	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
13	Метание гранаты	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
14	Бег по пересеченной местности	1	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			
15	Бег по пересеченной местности	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
16	Бег по пересеченной местности	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
17	Бег по пересеченной местности	1	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости			
Спортивные игры (12 часов)						
18	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			
19	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.			

20	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
21	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.			
22	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.			
23	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
24	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.			
25	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств			
26	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств			
27	Волейбол. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств			
28	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий			

	мяча.		удар. Развитие скоростно-силовых качеств			
29	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Гимнастика (16 часов)						
30	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Физиологические основы двигательной активности. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы.			
31	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
32	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
33	Гимнастика. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы			
34	Гимнастика. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы			
35	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок – ноги врозь. Развитие координации.			
36	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок – ноги врозь. Развитие координационных способностей.			
37	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок – согнув ноги. Развитие координационных способностей.			
38	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок – согнув ноги. Развитие координационных способностей.			

	прыжки.		способностей.			
39	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.			
40	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.			
41	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
42	Акробатические упражнения.	1	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
43	Акробатические упражнения.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.			
44	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
45	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
Спортивные игры (6 часов)						
46	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением.			
47	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением.			

48	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева.			
49	Бадминтон. Имитация техники ударов справа, слева.	1	Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.			
50	Бадминтон. Подача.	1	Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
51	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
Лыжная подготовка (15 часов)						
52	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юноши и девушки.			
53	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой.	1	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м			
54	Лыжная подготовка. Одновременно - двухшажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.			
55	Лыжная подготовка. Одновременно бесшажный и	1	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков			

	попеременно четырёхшажный ход.					
56	Лыжная подготовка. Техника подъемов и спусков.	1	Совершенствование техники подъемов и спусков. Переход с одновременных ходов на попеременные Развитие выносливости.			
57	Лыжная подготовка. Одновременно бесшажный и попеременно четырёхшажный ход.	1	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырёхшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков.			
58	Лыжная подготовка. Преодоление подъемов и препятствий.	1	Преодоление подъемов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1,5 км (д) и 2 км (ю). Развитие выносливости.			
59	Лыжная подготовка. Спуски и торможение "плугом".	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю). Тактика: обгон и финиширование.			
62	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование техники конькового хода. Тактика: обгон и финиширование.			
63	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			

64	Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
65	Лыжная подготовка.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю).			
66	Лыжная подготовка.		Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю).			
Спортивные игры (5 часов)						
67	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
68	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
69	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
70	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
71	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			

Общая физическая подготовка (5 часов)

72	ОФП. Развитие координационных способностей, гибкости.	1	Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости. Челночный бег. Подвижные игры. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
73	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	1	Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Подвижные игры. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
74	ОФП. Развитие координационных способностей, силовых способностей.	1	Развитие координационных способностей, силовых способностей. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подвижные игры.			
75	ОФП. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	Развитие координационных способностей, выносливости. Челночный бег. Подвижные игры. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
76	ОФП. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	Развитие координационных способностей, выносливости. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подвижные игры.			

Спортивные игры (10 часов)

77	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
----	--	---	---	--	--	--

78	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей			
79	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей			
80	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
81	Волейбол. Блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
82	Баскетбол. Игра в нападении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			
83	Баскетбол. Игра в нападении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			
84	Баскетбол. Игра в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств			
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			

86	Баскетбол. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
Легкая атлетика (16 часов)						
87	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом.			
90	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом.			
91	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
92	Бег по пересеченной местности.	1	Бег с оздоровительной направленностью 10 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
93	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
94	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
95	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			

96	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
97	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.			
98	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Прыжок в длину с места, подтягивание.			
99	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
100	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
101	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
102	Спортивные игры.	1	Спортивные игры. Подведение итогов учебного года.			

Календарно - тематическое планирование для 11 класса

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Элементы содержания	Календарные сроки		Примечание (причины изменения календарных сроков, уплотнение тем)
				По плану	Факт	
Легкая атлетика (17 часов)						
1	Спринтерский бег	1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег с ускорением до 40 метров. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.			
2	Спринтерский бег	1	Высокий старт 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м); специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов.			
3	Спринтерский бег	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега			
4	Спринтерский бег	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			
5	Определение уровня физических качеств.	1	Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.			
6	Определение уровня физических качеств.	1	Прыжок в длину с места.			
7	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с 7–9 шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину			
8	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13– 15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			

9	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			
10	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.			
11	Метание мяча	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			
12	Метание гранаты	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
13	Метание гранаты	1	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
14	Бег по пересеченной местности	1	Бег 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости.			
15	Бег по пересеченной местности	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			
16	Бег по пересеченной местности	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			
17	Бег по пересеченной местности	1	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости			
Спортивные игры (12 часов)						
18	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.			
19	Баскетбол. Передачи мяча различными способами на месте.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Развитие скоростных качеств.			

20	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.			
21	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.			
22	Баскетбол. Индивидуальные действия в защите.	1	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.			
23	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
24	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств.			
25	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств			
26	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств			
27	Волейбол. Нижняя прямая подача и прием мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств			
28	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий			

	мяча.		удар. Развитие скоростно-силовых качеств			
29	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием мяча.	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.			
Гимнастика (16 часов)						
30	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Физиологические основы двигательной активности. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Развитие силы.			
31	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
32	Гимнастика. Строевые приемы.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы.			
33	Гимнастика. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы			
34	Гимнастика. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату. Развитие силы			
35	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок – ноги врозь. Развитие координации.			
36	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Опорный прыжок – ноги врозь. Развитие координационных способностей.			
37	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок – согнув ноги. Развитие координационных способностей.			
38	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок – согнув ноги. Развитие координационных способностей.			

	прыжки.		способностей.			
39	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.			
40	Гимнастика. Опорные прыжки.	1	ОРУ в движении. Прыжок в упор присев, соскок прогнувшись. Развитие координационных способностей.			
41	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
42	Акробатические упражнения.	1	Понятие здоровья и здорового образа жизни. Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
43	Акробатические упражнения.	1	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Развитие скоростно-силовых качеств.			
44	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
45	Акробатические упражнения.	1	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.			
Спортивные игры (6 часов)						
46	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением.			
47	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением.			

48	Бадминтон. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах.	1	Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева.			
49	Бадминтон. Имитация техники ударов справа, слева.	1	Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой.			
50	Бадминтон. Подача.	1	Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
51	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
Лыжная подготовка (15 часов)						
52	Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой помощи при обморожении Повторение техники попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека, физическая культура и спорт в здоровом образе юноши и девушки.			
53	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой.	1	Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой. Ходьба 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м			
54	Лыжная подготовка. Одновременно - двухшажный ход.	1	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Повторение техники одновременного одношажного хода.			
55	Лыжная подготовка. Одновременно бесшажный и	1	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование техники подъемов и спусков			

	попеременно четырёхшажный ход.					
56	Лыжная подготовка. Техника подъёмов и спусков.	1	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Переход с одновременных ходов на попеременные Развитие выносливости.			
57	Лыжная подготовка. Одновременно бесшажный и попеременно четырёхшажный ход.	1	Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырёхшажного ходов. Совершенствование техники подъёмов и спусков.			
58	Лыжная подготовка. Преодоление подъёмов и препятствий.	1	Преодоление подъёмов и препятствий. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 1,5 км (д) и 2 км (ю). Развитие выносливости.			
59	Лыжная подготовка. Спуски и торможение "плугом".	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
60	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
61	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции.	1	Совершенствование спусков и торможения. Переход с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю). Тактика: обгон и финиширование.			
62	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Совершенствование техники конькового хода. Тактика: обгон и финиширование.			
63	Лыжная подготовка. Коньковый ход.		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			

64	Лыжная подготовка. Коньковый ход.	1	Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 2км (д) и 3 км (ю).			
65	Лыжная подготовка.		Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю).			
66	Лыжная подготовка.		Прохождение дистанции 2 км (д) и 3 км (ю).			
Спортивные игры (5 часов)						
67	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
68	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
69	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
70	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			
71	Бадминтон. Совершенствование ранее изученных элементов.	1	Хват ракетки, упражнения с ракеткой: «восьмерки», махи. Основная стойка при подаче, приеме подачи, ударах. Подача. Жонглирование на разную высоту с перемещением. Имитация техники ударов справа, слева. Передвижение по площадке без ракетки, с ракеткой. Учебная игра.			

Общая физическая подготовка (5 часов)

72	ОФП. Развитие координационных способностей, гибкости.	1	Комплексы упражнений на развитие координации, гибкости. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подвижные игры.			
73	ОФП. Развитие координационных способностей, скоростных способностей.	1	Развитие координационных способностей, скоростных способностей. Подвижные игры. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
74	ОФП. Развитие координационных способностей, силовых способностей.	1	Развитие координационных способностей, силовых способностей. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			
75	ОФП. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	Развитие координационных способностей, выносливости. Челночный бег. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Подвижные игры.			
76	ОФП. Развитие координационных способностей, выносливости.	1	Развитие координационных способностей, выносливости. Челночный бег. Подвижные игры. Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).			

Спортивные игры (10 часов)

77	Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
----	--	---	---	--	--	--

78	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей			
79	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра с оздоровительной направленностью. Развитие координационных способностей			
80	Волейбол. Верхняя прямая подача и прием подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
81	Волейбол. Блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей			
82	Баскетбол. Игра в нападении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			
83	Баскетбол. Игра в нападении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств			
84	Баскетбол. Игра в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств			
85	Баскетбол. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			

86	Баскетбол. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.			
Легкая атлетика (16 часов)						
87	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
88	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			
89	Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом.			
90	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений при занятиях оздоровительным бегом.			
91	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	Передача эстафетной палочки. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			
92	Бег по пересеченной местности.	1	Бег с оздоровительной направленностью 12 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
93	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
94	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 17 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
95	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			

96	Бег по пересеченной местности.	1	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.			
97	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Прыжок в длину с места, подтягивание.			
98	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ с оздоровительной направленностью. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд.			
99	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Полет. Приземление. Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
100	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
101	Прыжок в длину с разбега, метание гранаты.	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов на результат. Метание гранаты с разбега на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств			
102	Спортивные игры.	1	Спортивные игры. Подведение итогов учебного года.			