

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:
Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича М. Просвещение
3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2022-2023 учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 10-11 классы рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовки. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Целью физического воспитания в 10-11 классах, является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны:

Комментарии:

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

- Виды контроля:

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.

- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;

- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

Формы контроля:

- контрольные нормативы;

- тест;

- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре

в –10 - 11 классах.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.
- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.
- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;
- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;
- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Напротив: при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов результатов на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведённых аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить не возможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определённую трудность, но быть выполнимыми. Достижения этих сдвигов даёт основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В процессе обучения ученик должен:

Знать

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организаций самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь.

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м,с	14,3	17,5

	Бег 30 м,с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания из вися лёжа на низкой перекладине, количество раз	-	14
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10.00
	Бег 3000 м, мин	13.30	-

III. Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно – массовое движение.

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

1.2. Психолого – педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико – тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно – массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико – биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приёмы саморегуляции.

10 – 11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10 – 11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10 – 11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10 – 11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Лёгкая атлетика.

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая программа по физической культуре для 1 классов ориентирована на использование УМК, в который входят: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, М. Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт nsportal.ru

Сайт fiz-ra-ura.jimdofree.com

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

**Календарно-тематическое планирование
10 Б класс**

№ уроков	Программный материал	Дата по плану	Дата по факт
	Легкая атлетика 15 часов		
1	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-	06.09	

	90 м). Бег на результат (30 м).		
2	Бег по дистанции (70-90.и). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	08.09	
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	08.09	
4	Финиширование. Специальные беговые упражнения.	13.09	
5	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. История возникновения Олимпийского движения.	15.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	15.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину	20.09	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	22.09	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	22.09	
10	Метание гранаты из разных положений Развитие скоростно-силовых качеств.	27.09	
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	29.09	
12	Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований по метанию	29.09	
13	Метание гранаты из разных положений Развитие скоростно-силовых качеств.	04.10	
14	Бег на средние дистанции, развитие скоростно-силовых качеств.	06.10	
15	Кросс-фит	06.10	
	Волейбол 12		
16	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. мяча. Учебная игра.	11.10	
17	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	13.10	
18	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	13.10	
19	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	18.10	
20	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3 зоны	20.10	
21	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	20.10	
22	Групповое блокирование. Нападающий удар через зону 3 «взлет», выходящий пасующий.	25.10	
23	Прямой нападающий удар из 4 зоны, позиционное нападение	27.10	
24	Учебная игра, тактика защиты и нападения	27.10	
25	Групповое блокирование. Нападающий удар «взлет», выходящий пасующий.	08.11	
26	Учебная игра, тактика защиты и нападения	10.11	
27	Повторение пройденного материала, учебная игра.	10.11	
	Гимнастика 18		
28	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(ю). Подтягивания на перекладине(ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). .	15.11	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на	17.11	

	перекладине (ю). Упражнения на гимнастической скамейке (д). Правила личной гигиены.		
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на перекладине (ю). Упражнения на гимнастической скамейке (д). Развитие силы	17.11	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на перекладине (ю).	22.11	
32	ОРУ с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине (ю).	24.11	
33	Акробатика – кувырки перевороты	24.11	
34	Круговая тренировка – развитие силы.	29.11	
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня упор присев на одной ноге (д).	01.12	
36	Кувырок вперед через препятствие. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок	01.12	
37	Развитие координационных способностей. Кувырок назад.	06.12	
38	Кувырок назад с выходом в стойку на лопатках, на голове.	08.12	
39	Стойка на руках.	08.12	
40	Комбинации из изученных акробатических элементов.	13.12	
41	Упражнения на бревне (д), Силовая тренировка (ю).	15.12	
42	Кросс фит – развитие силы.	15.12	
43	Ритмическая гимнастика, упр. На 24 счета	20.12	
44	Зачетный урок. Выполнение комбинаций на 24 счета	22.12	
45	Урок О.З. «Красота и грация»	22.12	
	Лыжная подготовка 10		
46	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Техника поворотов в движении. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	27.12	
47	Отработка одновременных лыжных ходов. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции 1500 м.	29.12	
48	Отработка одновременных лыжных ходов. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции 2000 м.	29.12	
49	Отработка попеременных лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2500 м.	12.01	
50	Отработка попеременных лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2800 м.	12.01	
51	Коньковый ход. Подъемы, спуски с горы. Прохождение дистанции 2500 м.	17.01	
52	Коньковый ход. Подъемы, спуски с горы. Прохождение дистанции 2500 м.	19.01	
53	Эстафеты с попеременным использованием лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, преодоление препятствий.	19.01	
54	Закрепление пройденного материала.	24.01	
55	Урок олимпийских знаний - «Белые» игры.	26.01	
	Баскетбол 20		
56	Инструктаж по ОТ баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	26.01	
57	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра.	31.01	
58	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). Учебная игра	02.02	

59	Передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты(2X1X2)	02.02	
60	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции.	07.02	
61	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты(1X3X1)	09.02	
62	Бросок в прыжке с близкой дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок.	09.02	
63	Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	14.02	
64	Учебная игра.	16.02	
65	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием зонной защиты.	16.02	
66	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием быстрого прорыва.	21.02	
67	Учебная игра. С использованием быстрого прорыва, блокшота.	28.02	
68	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием дриблинга.	02.03	
69	Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок	02.03	
70	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	07.03	
71	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	09.03	
72	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	09.03	
73	Индивидуальные действия в нападении	14.03	
74	Тактика игры в баскетбол. Правила игры.	16.03	
75	Урок олимпийских знаний «Звезды мирового баскетбола»	16.03	
	Волейбол 12		
76	Инструктаж по ТБ – волейбол. Стойки, перемещения, пасс из з. 2,3,4, прием в парах, тройках.	21.03	
77	Короткая передача з.2, прием в движении, в парах, тройках.	04.04	
78	Короткая передача з.2, блокирование взлета прием в движении.	06.04	
79	Подача сверху, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у. Прием в падении.	06.04	
80	Подача сверху по зонам, прием после . Волейбол.	11.04	
81	Подача снизу, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у., защита углом назад.	13.04	
82	Подача сбоку, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у., защита углом вперед.	13.04	
83	Подача сверху, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у.	18.04	
84	Игра либеро. Прыжковая подготовка.	20.04	
85	Комбинации из изученных элементов, игра в защите.	20.04	
86	Комбинации из изученных элементов, игра в нападении.	25.04	
87	Правила игры, учебная игра.	27.04	
	Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 часов		
88	Инструктаж по ТБ – легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега.	27.04	
89	Эстафетный бег, бег по повороту, прыжок в длину с разбега.	02.05	

90	Метание гранаты, челночный бег 3х10 м, бег по повороту.	04.05	
91	Эстафетный бег, бег по повороту, прыжок в длину с разбега.	04.05	
92	Метание гранаты, челночный бег 3х10 м, бег по повороту.	11.05	
93	Промежуточная аттестация.	11.05	
94	Прыжок в высоту с разбега, кроссовая подготовка	16.05	
95	Прыжок в высоту с разбега, бег по пересеченной местности.	18.05	
96	Прыжок в высоту с разбега, кроссовая подготовка	18.05	
97	Бег на средние дистанции, Многоскоки, кроссовая подготовка.	23.05	
98	Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных препятствий	25.05	
99	Кроссовая подготовка, преодоление вертикальных препятствий	25.05	
100	Бег по пересеченной местности.	30.05	
101	Бег по пересеченной местности.	Резерв	
102	Бег по пересеченной местности.	Резерв	

**Календарно-тематическое планирование
10 А класс**

№ уроков	Программный материал	Дата по плану	Дата по факт
Легкая атлетика 15 часов			
1	Инструктаж по ТБ Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м).	05.09	
2	Бег по дистанции (70-90.и). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	06.09	
3	Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.	06.09	
4	Финиширование. Специальные беговые упражнения.	12.09	
5	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. История возникновения Олимпийского движения.	13.09	
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	13.09	
7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований по прыжкам в длину	19.09	
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	20.09	
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	20.09	
10	Метание гранаты из разных положений Развитие скоростно-силовых качеств.	26.09	
11	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории	27.09	
12	Метание гранаты из разных положений. Правила соревнований по метанию	27.09	
13	Метание гранаты из разных положений Развитие скоростно-силовых качеств.	03.10	
14	Бег на средние дистанции, развитие скоростно-силовых качеств.	04.10	
15	Кросс-фит	04.10	
Волейбол 12			
16	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. мяча. Учебная игра.	10.10	
17	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	11.10	
18	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	11.10	
19	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	17.10	
20	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3 зоны	18.10	
21	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	18.10	
22	Групповое блокирование. Нападающий удар через зону 3 «взлет», выходящий пасующий.	24.10	
23	Прямой нападающий удар из 4 зоны, позиционное нападение	25.10	
24	Учебная игра, тактика защиты и нападения	25.10	

25	Групповое блокирование. Нападающий удар «взлет», выходящий пасующий.	07.11	
26	Учебная игра, тактика защиты и нападения	08.11	
27	Повторение пройденного материала, учебная игра.	08.11	
	Гимнастика 18		
28	Инструктаж по ТБ Повороты в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись(ю). Подтягивания на перекладине(ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д). .	14.11	
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на перекладине (ю). Упражнения на гимнастической скамейке (д). Правила личной гигиены.	15.11	
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на перекладине (ю). Упражнения на гимнастической скамейке (д). Развитие силы	15.11	
31	Перестроение из колонны по одному в колонну по 4. Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю). Подтягивания на перекладине (ю).	21.11	
32	ОРУ с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивания на перекладине (ю).	22.11	
33	Акробатика – кувырки перевороты	22.11	
34	Круговая тренировка – развитие силы.	28.11	
35	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня упор присев на одной ноге (д).	29.11	
36	Кувырок вперед через препятствие. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок	29.11	
37	Развитие координационных способностей. Кувырок назад.	05.12	
38	Кувырок назад с выходом в стойку на лопатках, на голове.	06.12	
39	Стойка на руках.	06.12	
40	Комбинации из изученных акробатических элементов.	12.12	
41	Упражнения на бревне (д), Силовая тренировка (ю).	13.12	
42	Кросс фит – развитие силы.	13.12	
43	Ритмическая гимнастика, упр. На 24 счета	19.12	
44	Зачетный урок. Выполнение комбинаций на 24 счета	20.12	
45	Урок О.З. «Красота и грация»	20.12	
	Лыжная подготовка 10		
46	Инструктаж по ТБ. Лыжная подготовка. Техника поворотов в движении. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1000 м.	26.12	
47	Отработка одновременных лыжных ходов. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции 1500 м.	27.12	
48	Отработка одновременных лыжных ходов. Круговые эстафеты. Прохождение дистанции 2000 м.	27.12	
49	Отработка попеременных лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2500 м.	16.01	
50	Отработка попеременных лыжных ходов. Встречные эстафеты. Прохождение дистанции 2800 м.	17.01	
51	Коньковый ход. Подъемы, спуски с горы. Прохождение дистанции 2500 м.	17.01	
52	Коньковый ход. Подъемы, спуски с горы. Прохождение дистанции 2500 м.	23.01	
53	Эстафеты с попеременным использованием лыжных ходов, спусков, подъемов, поворотов, преодоление препятствий.	24.01	
54	Закрепление пройденного материала.	24.01	

55	Урок олимпийских знаний - «Белые» игры.	30.01	
	Баскетбол 20		
56	Инструктаж по ОТ баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	31.01	
57	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра.	31.01	
58	Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1). Учебная игра	06.02	
59	Передача мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты(2X1X2)	07.02	
60	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции.	07.02	
61	Бросок в прыжке со средней дистанции. Нападение против зонной защиты(1X3X1)	13.02	
62	Бросок в прыжке с близкой дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок.	14.02	
63	Бросок в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача бросок. Развитие скоростно-силовых качеств	14.02	
64	Учебная игра.	20.02	
65	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием зонной защиты.	21.02	
66	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием быстрого прорыва.	21.02	
67	Учебная игра. С использованием быстрого прорыва, блокшота.	27.02	
68	Закрепление пройденного материала. Учебная игра. С использованием дриблинга.	28.02	
69	Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок	28.02	
70	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	06.03	
71	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	07.03	
72	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).	07.03	
73	Индивидуальные действия в нападении	13.03	
74	Тактика игры в баскетбол. Правила игры.	14.03	
75	Урок олимпийских знаний «Звезды мирового баскетбола»	14.03	
	Волейбол 12		
76	Инструктаж по ТБ – волейбол. Стойки, перемещения, пасс из з. 2,3,4, прием в парах, тройках.	20.03	
77	Короткая передача з.2, прием в движении, в парах, тройках.	21.03	
78	Короткая передача з.2, блокирование взлета прием в движении.	21.03	
79	Подача сверху, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у. Прием в падении.	03.04	
80	Подача сверху по зонам, прием после . Волейбол.	04.04	
81	Подача снизу, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у., защита углом назад.	04.04	
82	Подача сбоку, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у., защита углом вперед.	10.04	
83	Подача сверху, прием после подачи, нападающий удар, блокирование н/у.	11.04	
84	Игра либеро. Прыжковая подготовка.	11.04	

85	Комбинации из изученных элементов, игра в защите.	17.04	
86	Комбинации из изученных элементов, игра в нападении.	18.04	
87	Правила игры, учебная игра.	18.04	
	Легкая атлетика, кроссовая подготовка 10 часов		
88	Инструктаж по ТБ – легкая атлетика. Бег на короткие дистанции, прыжок в длину с разбега.	24.04	
89	Эстафетный бег, бег по повороту, прыжок в длину с разбега.	25.04	
90	Метание гранаты, челночный бег 3х10 м, бег по повороту.	25.04	
91	Эстафетный бег, бег по повороту, прыжок в длину с разбега.	02.05	
92	Метание гранаты, челночный бег 3х10 м, бег по повороту.	02.05	
93	Промежуточная аттестация.	15.05	
94	Прыжок в высоту с разбега, кроссовая подготовка	16.05	
95	Прыжок в высоту с разбега, бег по пересеченной местности.	16.05	
96	Прыжок в высоту с разбега, кроссовая подготовка	22.05	
97	Бег на средние дистанции, Многоскоки, кроссовая подготовка.	23.05	
98	Кроссовая подготовка, преодоление горизонтальных препятствий	23.05	
99	Кроссовая подготовка, преодоление вертикальных препятствий	29.05	
100	Бег по пересеченной местности.	30.05	
101	Бег по пересеченной местности.	30.05	
102	Бег по пересеченной местности.	Резерв	