****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет

Уровень образования: **среднее общее**

Составитель Головачева И.Ф.

ПАСПОРТ

|  |  |
| --- | --- |
| **Класс** | **10 - 11** |
| **Предметная область** | Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности |
| **Учебный предмет** |   Физическая культура, |
| **Уровень программы** |  Базовый  |
| **Количество часов в неделю** | 10 кл. – 311 кл. - 3 |
| **Количество часов в год** |  10 кл – 10211 кл - 102 |
| **Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями**  |  ФГОС СОО  |
| **Рабочая программа составлена на основе программы** |   Программа "Физическая культура" предметная линия учебников В.И. Ляха 10- 11 классы, В.И. Лях, М.: Просвещение, 2019 |
| **Учебник** | Лях В.И. Физическая культура 10 - 11 классы. М.: Просвещение, 2019 |

**Р****езультаты освоения программы**

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ
И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основ­ной образовательной программы среднего (полного) общего об­разования Федерального государственного образовательного стан­дарта данная рабочая программа для 10 и 11 классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

# воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

# формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

# готовность к служению Отечеству, его защите;

# сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

# сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

# толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

# навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

# нравственное сознание и поведение на основе усвоения об­щечеловеческих ценностей;

# готовность и способность к образованию, в том числе са­мообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное от­ношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

# эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, на­учного и технического творчества, спорта, общественных отно­шений;

# принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенство­вании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, не­приятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

# бережное, ответственное и компетентное отношение к фи­зическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую по­мощь;

# осознанный выбор будущей профессии и возможности реа­лизации собственных жизненных планов; отношение к профес­сиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

# сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние при­родной и социальной среды, опыта эколого-направленной дея­тельности;

# ответственное отношение к созданию семьи на основе осоз­нанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способно­сти учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жиз­ненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мо­тивация к обучению и стремление к познавательной деятельнос­ти, система межличностных и социальных отношений, ценностно­смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

# умение самостоятельно определять цели деятельности и со­ставлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, кон­тролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и ре­ализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

# умение продуктивно общаться и взаимодействовать в про­цессе совместной деятельности, учитывать позиции других участ­ников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

# владение навыками познавательной, учебно-исследователь­ской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

# способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

# готовность и способность к самостоятельной информаци­онно-познавательной деятельности, включая умение ориентиро­ваться в различных источниках информации, критически оце­нивать и интерпретировать информацию, получаемую из раз­личных источников;

# умение использовать средства информационных и комму­никационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитив­ных, коммуникативных и организационных задач с соблюде­нием требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм инфор­мационной безопасности;

# умение определять назначение и функции различных соци­альных институтов;

# умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

# владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

# владение навыками познавательной рефлексии как осозна­ния совершаемых действий и мыслительных процессов, их ре­зультатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные уча­щимися межпредметные понятия и универсальные учебные дей­ствия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), спо­собность использования этих действий в познавательной и со­циальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в плани­ровании и осуществлении учебной, физкультурной и спортив­ной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной обра­зовательной программы, владение навыками учебно-исследова­тельской и социальной деятельности.

Предметные результаты

# умение использовать разнообразные виды и формы физ­культурной деятельности для организации здорового образа жиз­ни, активного отдыха и досуга;

# овладение современными методиками укрепления и сохра­нения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

# овладение способами контроля индивидуальных показате­лей здоровья, умственной и физической работоспособности, фи­зического развития и физических качеств;

# владение физическими упражнениями разной функциональ­ной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомле­ния и сохранения высокой работоспособности;

# овладение техническими приёмами и двигательными дейст­виями базовых видов спорта с помощью их активного примене­ния в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять:**

# роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского дви­жения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших до­стижений;

# роль и значение занятий физической культурой в укрепле­нии здоровья человека, профилактике вредных привычек, веде­нии здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

# индивидуальные особенности физического и психическо­го развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

# особенности функционирования основных органов и струк­тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физически­ми упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

# особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-­прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

# особенности обучения и самообучения двигательным дей­ствиям, особенности развития физических способностей на за­нятиях физической культурой;

# особенности форм урочных и внеурочных занятий физиче­скими упражнениями, основы их структуры, содержания и на­правленности;

# особенности содержания и направленности различных си­стем физических упражнений, их оздоровительную и развиваю­щую эффективность.

**Соблюдать правила:**

# личной гигиены и закаливания организма;

# организации и проведения самостоятельных и самодеятель­ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

# культуры поведения и взаимодействия вовремя коллектив­ных занятий и соревнований;

# профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# экипировки и использования спортивного инвентаря на за­нятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

# самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

# контроль за индивидуальным физическим развитием и фи­зической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

# приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

# приёмы массажа и самомассажа;

# занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

# судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

# индивидуальные комплексы физических упражнений раз­личной направленности;

# планы-конспекты индивидуальных занятий и систем заня­тий.

**Определять:**

# уровни индивидуального физического развития и двига­тельной подготовленности;

# эффективность занятий физическими упражнениями, функ­циональное состояние организма и физическую работоспособ­ность;

# дозировку физической нагрузки и направленность воздей­ствий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
|  | Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | — |
|  | Подтягивание в висе лёжа на низкой перекла­дине, кол-во раз |  | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км, мин/с | 13.50 | — |
|  | Кроссовый бег на 2 км, мин/с |  | 10.00 |

**Освоить следующие двигательные умения, навыки и спо­собности:**

# ***в метаниях на дальность и на меткость***: метать раз­личные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые ма­лые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в го­ризонтальную цель размером 2,5 X 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

* ***в гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или пере­кладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), ла­зать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки);
* ***в спортивных играх***: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность*** должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом индивидуальных особенностей ребенка.

 **Должны быть освоены:**

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности***: ис­пользование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического раз­вития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности***: участие в соревнова­ниях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осу­ществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражне­ниями***: согласование своего поведения с интересами коллекти­ва; при выполнении упражнений критическое оценивание соб­ственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные трениров­ки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, оп­ределяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Выпускник на базовом уровне научится:** | **Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:** |
| * определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
 | * 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.
 |

 **Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические способности | Контрольноеупражнение(тест) | Возраст,лет | Уровень |
| Юноши | Девушки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Вег 30 м, с | 1617 | 5,2 -и ниже5,1 | 5,1—4,85,0—4,7 | 4,4 и выше4,3 | 6,1 и ниже6,1 | 5,95,35,9—5,3 | 4,8 и выше4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3 х 10 м, с | 1617 | 8,2 и ниже8,1 | 8,0—7,77,9—7,5 | 7,3 и выше7,2 | 9,7 и ниже9,6 | 9,3—8,79,3—8,7 | 8,4 и выше8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 1617 | 180 и ниже190 | 195—210205—220 | 230 и выше240 | 160 и ниже160 | 170—190170—190 | 210 и выше210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1617 | 1300 и выше1300 | 1050—12001050—1200 | 900 и ниже900 | 1500 и выше1500 | 1300—14001300—1400 | 1100 и ниже1100 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения стоя, см | 1617 | 5 и ниже5 | 9—129—12 | 15 и выше15 | 7 и ниже7 | 12—1412—14 | 20 и выше20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),  | 1617 | 4 и ниже5 | 8—99—10 | 11 и выше12 |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 1617 |  |  |  | б и ниже6 | 13—1513—15 | 18 и выше18 |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

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

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

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

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

**Психолого-педагогические основы.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздорови- тельно-корригирующей направленности. Основные формы и ви­ды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для прове­дения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятель­ности.

Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Закрепление приёмов саморегуляции.** Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля.** Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической

клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспо­собности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

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

**Прикладная физкультурная деятельность**

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

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

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

***Гимнастика (юноши):*** различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

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

**Физическое совершенствование**

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

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

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

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использо­вания упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| **10 класс** | **11 класс** |
| 1 | **Базовая часть** | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | 6 | 6 |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка | 30 | 30 |
| 2 | **Вариативная часть** | 18 | 18 |
| 2.1 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой из видов спорта | 18 | 18 |

**Тематическое планирование для учащихся 10класса (юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика** Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **24**1 |
|  2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | 1 |
|  3 | Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1 |
|  4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров ( 2 серии). . | 1 |
|  5 | Эстафетный бег(4х100) | 1 |
|  6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные игры(футбол). | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  9 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча. | 1 |
|  10 | Учебная игра в волейбол | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега. Челночный бег10х10 – на результат.  | 1 |
|  12 | Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
|  15 | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
|  16 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.  | 1 |
|  17 | ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 2000м. | 1 |
|  18 | Спортивные игры | 1 |
|  19 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . | 1 |
|  20 | Бег 3000 метров – на результат | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Разнообразные прыжки и многогскоки | 1 |
|  24 | Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | **24** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 |
| 26 | Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением | 1 |
|  27 | Передача мяча в движении различными способами. | 1 |
|  28 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |
|  29 | Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
|  30 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  31 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1 |
|  33 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  | 1 |
|  34 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  35 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
|  36 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  37 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1 |
|  38 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |
|  39 | Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1 |
|  40 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. | 1 |
|  41 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  42 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  | 1 |
|  43 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  | 1 |
|  45 | ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1 |
|  46 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  | 1 |
|  47 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  | 1 |
|  48 | Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики** | 30 |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти. | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. | 1 |
|  54 | Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка | 1 |
|  55 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
|  56 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
|  57 | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  58 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  59 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  60 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств | 1 |
|  61 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча. | 1 |
|  62 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
|  63 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу | 1 |
|  64 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  65 | Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. | 1 |
|  66 | Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах | 1 |
|  67 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  68 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 69 | Развитие силовых способностей. | 1 |
|  70 | Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  71 | Длинный кувырок с трех шагов разбега, стойка на голове и руках | 1 |
|  72 | ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |
|  73 | Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой | 1 |
|  74 | Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной ноге. | 1 |
|  76 | Из упора присев стойка на руках и голове, равновесие на одной ноге | 1 |
|  77 | Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |
|  78 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  | **Волейбол, легкая атлетика** | 24 |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  | 1 |
|  80 | Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
|  82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра | 1 |
|  83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча | 1 |
|  85 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  87 | Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  88 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м . | 1 |
|  91 | Спортивные игры . Развитие выносливости | 1 |
|  92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | 1 |
|  93 | Бег 20 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ. | 1 |
|  94 | Эстафетный бег( передача эстафетной палочки). Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра | 1 |
|  96 | ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 100 метров – на результат. | 1 |
|  97 | Бег на средние дистанции. 2000м, развитие выносливости .Учебная игра. | 1 |
|  98 | Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  99 | Правила соревнований при метании. | 1 |
|  100 | Низкий старт до 30м.. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  101 | Километры здоровья | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 10 класса (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика** Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **24**1 |
|  2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | 1 |
|  3 | Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1 |
|  4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). . | 1 |
|  5 | Эстафетный бег(4х100) | 1 |
|  6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные игры(волейбол). | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  9 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча. | 1 |
|  10 | Учебная игра в волейбол | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега. Челночный бег3х10 – на результат.  | 1 |
|  12 | Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
|  15 | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная играв волейбол | 1 |
|  16 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.  | 1 |
|  17 | ОРУ в движении.. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 1500м. | 1 |
|  18 | Спортивные игры | 1 |
|  19 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . | 1 |
|  20 | Бег 1500 метров – на результат | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Разнообразные прыжки и многогскоки | 1 |
|  24 | Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | **24** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 |
| 26 | Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением | 1 |
|  27 | Передача мяча в движении различными способами. | 1 |
|  28 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |
|  29 | Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
|  30 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  31 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1 |
|  33 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  | 1 |
|  34 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  35 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
|  36 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  37 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1 |
|  38 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |
|  39 | Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1 |
|  40 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. | 1 |
|  41 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  42 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  | 1 |
|  43 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  | 1 |
|  45 | ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1 |
|  46 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  | 1 |
|  47 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  | 1 |
|  48 | Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики** | **30** |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти. | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. | 1 |
|  54 | Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка | 1 |
|  55 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
|  56 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
|  57 | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  58 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  59 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  60 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств | 1 |
|  61 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча. | 1 |
|  62 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
|  63 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу | 1 |
|  64 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  65 | Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. | 1 |
|  66 | Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах | 1 |
|  67 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  68 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 69 | Развитие силовых способностей. | 1 |
|  70 | Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  71 | Кувырок вперед, равновесие на одной, переворот в сторону | 1 |
|  72 | Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |
|  73 | Подтягивание в упоре | 1 |
|  74 | Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из упора Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной ноге. | 1 |
|  76 | Из упора присев длинный кувырок, равновесие на одной ноге. мостик | 1 |
|  77 | Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |
|  78 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  | **Волейбол, легкая атлетика** | **24** |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. . Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  | 1 |
|  80 | Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.  | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
|  82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра | 1 |
|  83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча | 1 |
|  85 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  87 | Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  88 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м . | 1 |
|  91 | Спортивные игры . Развитие выносливости | 1 |
|  92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 6 минут. | 1 |
|  93 | Бег 15 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ. | 1 |
|  94 | Эстафетный бег( передача эстафетной палочки). Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра | 1 |
|  96 | ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 100 метров – на результат. | 1 |
|  97 | Бег на средние дистанции. 2000м, развитие выносливости .Учебная игра. | 1 |
|  98 | Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  99 | Правила соревнований при метании. | 1 |
|  100 | Низкий старт до 30м.Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  101 | Километры здоровья | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 10 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика** Спринтерский бег Вводный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности ,формирование знаний о правилах поведения во дворах ,на игровых площадках во внеурочное время .индивидуальные особенности физического и психического развития**.** | **24**1 |
|  2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | 1 |
|  3 | Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. | 1 |
|  4 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). . | 1 |
|  5 | Эстафетный бег(4х100) | 1 |
|  6 | Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100мСпортивные игры(футбол, волейбол). | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  9 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча. | 1 |
|  10 | Учебная игра в волейбол | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега. Челночный бег3х10, 10х10 – на результат.  | 1 |
|  12 | Техника безопасности при челночном беге. Учебная игра. | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра. | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или4 шага вперед. Учебные игры. | 1 |
|  15 | Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  16 | Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.  | 1 |
|  17 | ОРУ в движении. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 1500м. | 1 |
|  18 | Спортивные игры | 1 |
|  19 | Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . | 1 |
|  20 | Бег 1500-дев, 2000 –мальч метров – на результат | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Разнообразные прыжки и многогскоки | 1 |
|  24 | Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | **24** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. | 1 |
| 26 | Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением | 1 |
|  27 | Передача мяча в движении различными способами. | 1 |
|  28 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |
|  29 | Развитие скоростно- силовых качеств. | 1 |
|  30 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  31 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  32 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места | 1 |
|  33 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.  | 1 |
|  34 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  35 | Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра. | 1 |
|  36 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  37 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра | 1 |
|  38 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |
|  39 | Нападение против личной защиты. Учебная игра | 1 |
|  40 | ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. | 1 |
|  41 | Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра | 1 |
|  42 | ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении  | 1 |
|  43 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите  | 1 |
|  45 | ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра. | 1 |
|  46 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).  | 1 |
|  47 | ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  | 1 |
|  48 | Совершенствование перемещений. Учебная игра. | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики** | **30** |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти. | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Нижняя прямая подача, прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах.. Развитие координационных способностей | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. | 1 |
|  54 | Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка | 1 |
|  55 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Нижняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение. Учебная игра. | 1 |
|  56 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча | 1 |
|  57 | Развитие координационных способностей. | 1 |
|  58 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  59 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  60 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи, развития скоростно- силовых качеств | 1 |
|  61 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча. | 1 |
|  62 | Развитие координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
|  63 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу | 1 |
|  64 | Стойки и передвижения, нижняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. | 1 |
|  65 | Нападающий удар при встречных передачах. Позиционное нападение. | 1 |
|  66 | Целевой инструктаж по ТБ. Страховка во время занятий. Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах | 1 |
|  67 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  68 | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов | 1 |
| 69 | Развитие силовых способностей. | 1 |
|  70 | Комплекс упражнений со скакалкой | 1 |
|  71 | Кувырок вперед, равновесие на одной, переворот в сторону. Длинный кувырок с трех шагов разбега, стойка на голове и руках | 1 |
|  72 | Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей. | 1 |
|  73 | Подтягивание в упоре. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой | 1 |
|  74 | Строевые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из упора Длинный кувырок с трех шагов разбега. равновесие на одной ноге. | 1 |
|  76 | Из упора присев стойка на руках и голове, равновесие на одной ноге | 1 |
|  77 | Развитие силовых способностей. Комплекс упражнений со скакалкой. | 1 |
|  78 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  | **Волейбол, легкая атлетика** | **24** |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений  | 1 |
|  80 | Эстафеты, игровые упражнения. Развитие координационных способностей.  | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра | 1 |
|  82 | Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра | 1 |
|  83 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча | 1 |
|  85 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  87 | Игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  88 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  89 | Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м . | 1 |
|  91 | Спортивные игры . Развитие выносливости | 1 |
|  92 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 6 минут. | 1 |
|  93 | Бег 15 мин. Преодоление вертикальн. препятствий. СБУ. | 1 |
|  94 | Эстафетный бег( передача эстафетной палочки). Спортивные игры (волейбол). Развитие выносливости. | 1 |
|  95 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Учебная игра | 1 |
|  96 | ТБ при проведении соревнований и занятий. ОРУ в движении. .Старт и стартовый разгон Бег 100 метров – на результат. | 1 |
|  97 | Бег на средние дистанции. 1500, 2000м, развитие выносливости .Учебная игра. | 1 |
|  98 | Техника безопасности при выполнении упражнений в метании. ОРУ с теннисным мячом Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  99 | Правила соревнований при метании. | 1 |
|  100 | Низкий старт до 30м.Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 1 |
|  101 | Километры здоровья | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11класс(юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика** Техника безопасности на занятиях (вводный инструктаж). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Физическое совершенствование и формирование здорового образа  | **24**1 |
|  2 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. | 1 |
|  3 | Комплекс ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). | 1 |
|  4 | Низкий старт. совершенствование | 1 |
|  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 60 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 1 |
|  6 | Бег 100м, целевой инструктаж во время игры в волейбол | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра. | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Нападающий удар у стены, у сетки в парах на точность .Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  9 | Освоение техники передачи мяча | 1 |
|  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи в 3 зону, подача мяча. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег10х10 – на результат | 1 |
|  12 | Развитие координационных способностей | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения..Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в высоту с разбега – на результат.  | 1 |
|  15 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. учебная игра в волейбол | 1 |
|  16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
|  17 | Развитие выносливости | 1 |
|  18 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): мальчики – 1200м Спортивные игры. | 1 |
|  19 | Развитие силовой выносливости | 1 |
|  20 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров – на результат . | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Переменный бег | 1 |
|  24 | Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра в волейбол | 1 |
|  | **Баскетбол** | **24** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. | 1 |
| 26 | Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов ,владения мечом, защитных действий | 1 |
|  27 | усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите. | 1 |
|  28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  29 | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  30 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. | 1 |
|  31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа:20 раз – мальчики, 10 раз – девочки.. | 1 |
|  32 | Упражнения для рук и плечевого пояса ,варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  33 | . Варианты ловли и передачи технико- тактические действия игроков в условиях учебной игры | 1 |
|  34 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  35 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | 1 |
|  36 | Совершенствование защитных действий | 1 |
|  37 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. Учебная игра | 1 |
|  38 | Позиционное нападение | 1 |
|  39 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением | 1 |
|  40 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
|  41 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  42 | Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. | 1 |
|  43 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | Совершенствование тактики игры | 1 |
|  45 | Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  46 | Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков | 1 |
|  47 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . | 1 |
|  48 | Челночный бег с Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.. Учебная игра. | 1 |
|  | **Спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики** | **30** |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  54 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | 1 |
|  55 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра | 1 |
|  56 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение | 1 |
|  57 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
|  58 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  59 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. | 1 |
|  60 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  61 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  62 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи | 1 |
|  63 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
|  64 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу. | 1 |
|  65 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча | 1 |
|  66 | Учебные игры с судейством соревнований | 1 |
|  67 | Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике | 1 |
|  68 | Современные спортивно-оздоровительные системы Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике физических упражнений по формированию телосложения | 1 |
| 69 | СУ. Основы знаний | 1 |
|  70 | Акробатические упражнения | 1 |
|  71 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; | 1 |
|  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках(юноши).  | 1 |
|  73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг, комплекс акробатических упражнений из ранее | 1 |
|  74 | Упражнения в висе и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах.. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, – на результат. Комплекс упражнений с длинной скакалкой подскоки на двух ногах с поворотами на 90о и продвижением вперед | 1 |
|  76 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5х6м. . Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  77 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 |
|  78 | Совершенствование упражнений в висах и упорах | 1 |
|  | **Волейбол, легкая атлетика** | **24** |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений(двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком) | 1 |
|  80 | Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча(на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки)учебная игра. | 1 |
|  82 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену | 1 |
|  83 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку после удара партнера , учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); | 1 |
|  85 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача | 1 |
|  87 | Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная | 1 |
|  88 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  89 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. СУ старты из различных исходных положений, варианты челночного бега, бег в спокойном темпе, эстафеты | 1 |
|  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1 |
|  92 | Переменный бег. Развитие выносливости | 1 |
|  93 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. учебная игра | 1 |
|  94 | Кроссовая подготовка | 1 |
|  95 | Развитие двигательных качеств | 1 |
|  96 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку бег с ускорением с максимальной скоростью3-4х15м, стартовые ускорения Учебная игра. | 1 |
|  97 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  98 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  99 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 10х10– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 1 |
|  100 | Километры здоровья, кроссовая подготовка. | 1 |
|  101 | Сдача зачетов по физ. подготовке | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11 классов (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика, волейбол** Техника безопасности на занятиях (вводный инструктаж). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Физическое совершенствование и формирование здорового образа | **24**1 |
|  2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
|  3 | Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). | 1 |
|  4 | Низкий старт. совершенствование | 1 |
|  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 60 метров (2 серии). Эстафетный бег | 1 |
|  6 | Бег 100 целевой инструктаж во время игры в волейбол | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра. | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Нападающий удар у стены, у сетки в парах на точность .Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  9 | Освоение техники передачи мяча | 1 |
|  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи в 3 зону, подача мяча. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег3х10 – на результат | 1 |
|  12 | Развитие координационных способностей | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в высоту с разбега – на результат.  | 1 |
|  15 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. учебная игра в волейбол | 1 |
|  16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
|  17 | Развитие выносливости | 1 |
|  18 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): 800м. Спортивные игры. | 1 |
|  19 | Развитие силовой выносливости | 1 |
|  20 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 2000м-девочки | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Переменный бег | 1 |
|  24 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. . Разнообразные прыжки и многогскоки . Переменный бег – 10-15 минут. Учебная игра | 1 |
|  | **Баскетбол** | **24** |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. | 1 |
|  26 | Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов ,владения мечом, защитных действий | 1 |
|  27 | усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите. | 1 |
|  28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  29 | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  30 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. | 1 |
|  31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз  | 1 |
|  32 | Упражнения для рук и плечевого пояса ,варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  33 | . Варианты ловли и передачи технико- тактические действия игроков в условиях учебной игры | 1 |
|  34 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  35 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | 1 |
|  36 | Совершенствование защитных действий | 1 |
|  37 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. Учебная игра | 1 |
|  38 | Позиционное нападение | 1 |
|  39 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением | 1 |
|  40 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
|  41 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  42 | Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. | 1 |
|  43 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | Совершенствование тактики игры | 1 |
|  45 | Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  46 | Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков | 1 |
|  47 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . | 1 |
|  48 | Челночный бег. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.. Учебная игра. | 1 |
|  | **Волейбол, гимнастика с элементами акробатики** | **30** |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  54 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | 1 |
|  55 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра | 1 |
|  56 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение | 1 |
|  57 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
|  58 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  59 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. | 1 |
|  60 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  61 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  62 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи | 1 |
|  63 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
|  64 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу. | 1 |
|  65 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча | 1 |
|  66 | Учебные игры с судейством соревнований | 1 |
|  67 | Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике | 1 |
|  68 | Современные спортивно-оздоровительные системы Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике физических упражнений по формированию телосложения | 1 |
| 69 | СУ. Основы знаний | 1 |
|  70 | Акробатические упражнения | 1 |
|  71 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; | 1 |
|  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно. Сед углом, стойка на лопатках(девушки) | 1 |
|  73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1 кг, комплекс акробатических упражнений из ранее изученных | 1 |
|  74 | Упражнения в висе и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах.. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание:, девушки – на низкой перекладине – на результат. Комплекс упражнений с длинной скакалкой подскоки на двух ногах с поворотами на 90о и продвижением вперед | 1 |
|  76 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5х6м. . Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  77 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 |
|  78 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **Легкая атлетика, спортивные игры** | **24** |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений(двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком) | 1 |
|  80 | Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча(на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки)учебная игра. | 1 |
|  82 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену | 1 |
|  83 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку после удара партнера , учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); | 1 |
|  85 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача | 1 |
|  87 | Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная | 1 |
|  88 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  89 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. СУ старты из различных исходных положений, варианты челночного бега, бег в спокойном темпе, эстафеты | 1 |
|  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1 |
|  92 | Переменный бег. Развитие выносливости | 1 |
|  93 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. учебная игра | 1 |
|  94 | Кроссовая подготовка | 1 |
|  95 | Развитие двигательных качеств | 1 |
|  96 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку бег с ускорением с максимальной скоростью3-4х15м, стартовые ускорения Учебная игра. | 1 |
|  97 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  98 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  99 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 1 |
|  100 | Километры здоровья, кроссовая подготовка. | 1 |
|  101 | Сдача зачетов по физ. подготовке | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |

**Тематическое планирование для учащихся 11 классов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| 1 | **Легкая атлетика, волейбол** Техника безопасности на занятиях (вводный инструктаж). Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Физическое совершенствование и формирование здорового образа | **24**1 |
|  2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
|  3 | Комплекс ОРУ. . Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 25 с.). | 1 |
|  4 | Низкий старт. совершенствование | 1 |
|  5 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. низкий старт и скоростной бег до 60 метров ( 2 серии). Эстафетный бег | 1 |
|  6 | Бег 100 целевой инструктаж во время игры в волейбол | 1 |
|  7 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение. Учебная игра. | 1 |
|  8 | Техника удара по мячу. Нападающий удар у стены, у сетки в парах на точность .Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  9 | Освоение техники передачи мяча | 1 |
|  10 | Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи в 3 зону, подача мяча. Развитие быстроты, ловкости | 1 |
|  11 | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения. Челночный бег10х10 – на результат | 1 |
|  12 | Развитие координационных способностей | 1 |
|  13 | Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения..Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры | 1 |
|  14 | Комплекс с набивными мячами (до 3кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в высоту с разбега – на результат. П | 1 |
|  15 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. учебная игра в волейбол | 1 |
|  16 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат. | 1 |
|  17 | Развитие выносливости | 1 |
|  18 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Темповой бег ( по отрезкам): мальчики – 1200м, девочки – 800м. Спортивные игры. | 1 |
|  19 | Развитие силовой выносливости | 1 |
|  20 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием . Бег 3000 метров – на результат .мальчики, 2000м-девочки | 1 |
|  21 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. | 1 |
|  22 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. | 1 |
|  23 | Переменный бег | 1 |
|  24 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. . Разнообразные прыжки и многогскоки . Переменный бег – 20-25 минут. Учебная игра | 1 |
|  | **Баскетбол** | 24 |
| 25 | Техника безопасности на занятиях. | 1 |
|  26 | Совершенствование ранее изученных элементов техники перемещений, остановок, поворотов ,владения мечом, защитных действий | 1 |
|  27 | усложнение набора технико- тактических взаимодействий в нападении и в защите. | 1 |
|  28 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 |
|  29 | Ловля и передача мяча. | 1 |
|  30 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. | 1 |
|  31 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа:20 раз – мальчики, 10 раз – девочки.. | 1 |
|  32 | Упражнения для рук и плечевого пояса ,варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |
|  33 | . Варианты ловли и передачи технико- тактические действия игроков в условиях учебной игры | 1 |
|  34 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
|  35 | Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения; бросок мяча одной рукой от плеча) в движении после ловли от партнера. Учебная игра | 1 |
|  36 | Совершенствование защитных действий | 1 |
|  37 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. Учебная игра | 1 |
|  38 | Позиционное нападение | 1 |
|  39 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением | 1 |
|  40 | Нападение быстрым прорывом | 1 |
|  41 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. | 1 |
|  42 | Действия против игрока без мяча; действия против игрока с мячом(вырывание, выбивание, перехват, накрывание);индивидуальные действия, групповые действия Тактика свободного нападения. | 1 |
|  43 | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра. | 1 |
|  44 | Совершенствование тактики игры | 1 |
|  45 | Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите | 1 |
|  46 | Нападение быстрым прорывом(2:1). Взаимодействие двух игроков | 1 |
|  47 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . | 1 |
|  48 | Челночный бег с Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на гибкость . ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча.. Учебная игра. | 1 |
|  | **Волейбол, гимнастика** | 30 |
| 49 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр | 1 |
|  50 | Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока. | 1 |
|  51 | Передача мяча над собой во встречных колоннах | 1 |
|  52 | Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке | 1 |
|  53 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. | 1 |
|  54 | Комбинация из разученных перемещений. Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств(прыжковая подготовка) | 1 |
|  55 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра | 1 |
|  56 | Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение | 1 |
|  57 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. | 1 |
|  58 | Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока. Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  59 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. | 1 |
|  60 | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону | 1 |
|  61 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения | 1 |
|  62 | Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи | 1 |
|  63 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. | 1 |
|  64 | Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу. | 1 |
|  65 | ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча | 1 |
|  66 | Учебные игры с судейством соревнований | 1 |
|  67 | Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике | 1 |
|  68 | Современные спортивно-оздоровительные системы Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике физических упражнений по формированию телосложения | 1 |
| 69 | СУ. Основы знаний | 1 |
|  70 | Акробатические упражнения | 1 |
|  71 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; | 1 |
|  72 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега, стойка на голове и руках(юноши). Сед углом, стойка на лопатках(девушки) | 1 |
|  73 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг, комплекс акробатических упражнений из ранее | 1 |
|  74 | Упражнения в висе и упорах | 1 |
|  75 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах.. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. Комплекс упражнений с длинной скакалкой подскоки на двух ногах с поворотами на 90о и продвижением вперед | 1 |
|  76 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 5х6м. . Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | 1 |
|  77 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре | 1 |
|  78 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  | **Легкая атлетика, спортивные игры** | 24 |
| 79 | Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений(двойным шагом, скрестным шагом, скачком, прыжком) | 1 |
|  80 | Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | 1 |
|  81 | Варианты техники приема и передач мяча(на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке, прием мяча после подачи, групповые упражнения с подач через сетку, индивидуально-верхняя и нижняя передачи у стенки)учебная игра. | 1 |
|  82 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену | 1 |
|  83 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку после удара партнера , учебная игра. | 1 |
|  84 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); | 1 |
|  85 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | 1 |
|  86 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача | 1 |
|  87 | Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная | 1 |
|  88 | ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра. | 1 |
|  89 | ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите, игра по упрощенным правилам, нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра. | 1 |
|  90 | ОРУ в движении. СУ старты из различных исходных положений, варианты челночного бега, бег в спокойном темпе, эстафеты | 1 |
|  91 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 60-80 м бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры. | 1 |
|  92 | Переменный бег. Развитие выносливости | 1 |
|  93 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут. учебная игра | 1 |
|  94 | Кроссовая подготовка | 1 |
|  95 | Развитие двигательных качеств | 1 |
|  96 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку бег с ускорением с максимальной скоростью3-4х15м, стартовые ускорения Учебная игра. | 1 |
|  97 | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |
|  98 | Развитие скоростной выносливости | 1 |
|  99 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3х10, 10х10– на результат . Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | 1 |
|  100 | Километры здоровья, кроссовая подготовка. | 1 |
|  101 | Сдача зачетов по физ. подготовке | 1 |
|  102 | Километры здоровья Подведение итогов. | 1 |