**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Статус документа**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре МБОУ СОШ с.Иванырс составлена на основе примерной программы среднего общего образования по физической культуре.

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре МБОУ СОШ с.Иванырс определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение.

**Структура документа**

Рабочая программа среднего общего образования по физической культуре МБОУ СОШ с.Иванырс включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным (в модальности не менее) распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

**Цели**

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рабочей программе для среднего общего образования по ФК МБОУ СОШ с.Иванырс двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

В рабочей программе среднего общего образования по физической культуре МБОУ СОШ с.Иванырс для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подговкой.Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия рабочей программы среднего общего образования по физической культуре МБОУ СОШ с.Иванырс «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношении. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержаться сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Место предмета в базисном учебном плане**

Рабочая программа среднего общего образования МБОУ СОШ с. Иванырс отводит 204 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается замена «Кроссовой подготовки» на «Лыжную подготовку».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Требования к результатам освоения программы**

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Физические упражнения** | **Юноши** | **Девушки** |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |
| Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 10 раз | — |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | — | 14 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 215 см | 170 см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с | — |
| Кроссовый бег на 2 км | — | 10 мин 00 с |

**Основное содержание программы**

**(204 час)**

**Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность** (с учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона).

**Оздоровительные системы физического воспитания.**

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

мая подача, прием мяча после подачи.

***Легкая атлетика***.(56ч.)*Беговые упражнения:* бег на длинные дистанции, средние и короткие;высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». *Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

*Развитие выносливости****.*** Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Бег с ускорением. Равномерный бег.

*Развитие силы.*Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием предметов. Прыжки в полуприседе. Прыжки в высоту с продвижением, с поворотами. Комплексы силовых упражнений методом круговой тренировки.*Развитие быстроты.*Бег на месте с максимальной скоростью. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции. Прыжки через скакалку. Ускорение. Переходящие в многоскоки. Подвижные игры, эстафеты.*Развитие координации движений.* Специализированные комплексы упражнений на развитие координации*.*  *Развитие силы.*Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные группы мышц. Ходьба, бег, прыжки различными способами. Многоскоки. Броски набивного мяча. *Развитие быстроты****.*** Ходьба, бег, прыжки различными способами. Бег с максимальной скоростью. Выпрыгивания. Челночный бег.Ведение мяча с ускорением. Подвижные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Броски мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения. Бег по гимнастической скамейке. Прыжки по разметкам. Броски малого мяча в стену. Ведение мяча с изменением направления.  *Футбол.*  *Развитие выносливости.*Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Гладкий бег.*Развитие силы****.*** Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки. Спрыгивания, прыжки.*Развитие быстроты.* Старты из различных положений с последующим ускорением.  
***Спортивные игры***.(68ч.) *Баскетбол:*ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обводом стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; поворотыс мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра поправилам***.***   
*Волейбол:*прямаянижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.   
*Футбол:* ведение мяча; удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы; удар по мячу серединой подъёма стопы; удар по мячу серединой лба; остановка катящегося мяча; остановка мяча подошвой стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы; остановка мяча грудью. Игра по правилам.

*Прикладно- ориентированная физическая подготовка.* Передвижения ходьбой, бегом, прыжками по пологому склону, сыпучему грунту, пересечённоё местности; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление препятствий (гимнастического коня) прыжком, боком с опорой на руку; расхождение вдвоём при встрече на узкой опоре (гимнастическом бревне); лазанье по канату в два и три приёма (м); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (д); передвижение в висе на руках с махом ног (м); прыжки через препятствия с грузом на плечах; спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах; приземление на точность и сохранение равновесия; подъём и спуски шагом и бегом с грузом; преодоление препятствий прыжковым бегом; преодоление полос препятствий. *Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости.

***Гимнастика с основами акробатики*.** (42ч.) Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.   
 *Акробатические упражнения:* кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).  
 *Ритмическая гимнастика* *(девочки):* стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки);

*Опорные прыжки****:*** прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);* прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок *(девочки).*   
*Упражнения на гимнастическом бревне (девочки):* передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты, стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

*Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики):*  из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом.

*Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, стоя, сидя. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой. Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов ( полушпагат, шпагат, мост, складка).

*Развитие координации движений****.*** Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей различные кувырки. Броски теннисного мяча правой, левой рукой в подвижную и неподвижную мишень с места и с разбега. Касание ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки на точность.

*Развитие силы****.*** Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине. Сгибание туловища с различной амплитудой движений. И т.д.

*Развитие выносливости.*Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксаций положений тела. Комплексы упражнений с отягощением,назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации.

**Лыжный спорт(**38ч.**)** является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

Техника лыжных ходов. Техника подъемов и спусков. Прохождение дистанций. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование по физической культуре для 10 класса**

**Всего: 102 часа (3 раза в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | | **1 ЧЕТВЕРТЬ**  **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)** |  |
| **1** | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **2** | | Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега. | **1** |
| **3** | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная ходьба. | **1** |
| **4** | | Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Спортивная ходьба. | **1** |
| **5** | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков Спортивная ходьба.. | **1** |
| **6** | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Спортивная ходьба. | **1** |
| **7** | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная ходьба. | **1** |
| **8** | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств Спортивная ходьба.. | **1** |
| **9** | | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | **1** |
| **10** | | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. | **1** |
| **11** | | Упражнения на сопротивление. Контрольные упражнения – бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики). |  |
|  | | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)** |  |
| **12-13** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).развитие скоростных качеств. Техника безопасности. | **2** |
| **14** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).развитие скоростных качеств. | **1** |
| **15** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **16** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2х\*3). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **17** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **18** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **19** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **20** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скорост­ных качеств. | **1** |
| **21** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоро­стных качеств. | **1** |
| **22** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоро­стных качеств. | **1** |
| **23** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накры­тие броска). Развитие скоростных качеств. | **1** |
| **24** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | **1** |
| **25** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | **1** |
| **26** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | **1** |
| **27** | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв. | **1** |
|  | | **ГИМНАСТИКА (21 ЧАС) ЮНОШИ.** |  |
| **28** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **29** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. | **1** |
| **30** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы. | **1** |
| **31** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы. | **1** |
| **32** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | **1** |
| **33** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | **1** |
| **34** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | **1** |
| **35** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. | **1** |
| **36** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи рук. Раз­витие силы. | **1** |
| **37** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Ла­зание по канату в два приема без помощи рук. Раз­витие силы. | **1** |
| **38** | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей. | **1** |
| **39** | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей. | **1** |
| **40** | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей. | **1** |
| **41** | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей. | **1** |
| **42** | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **43** | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **44** | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **45** | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **46** | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **47** | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | **1** |
| **48** | | Комбинация из разученных элементов.  Сдача контрольных нормативов. | **1** |
|  | | **ГИМНАСТИКА (21 ЧАС). ДЕВУШКИ.** |  |
| **28** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Техника безопасности. | **1** |
| **29** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | **1** |
| **30** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | **1** |
| **31** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | **1** |
| **32** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **33** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **34** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **35** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **36** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движе­нии. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | **1** |
| **37** | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | **1** |
| **38** | | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способно­стей. | **1** |
| **39** | | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **40** | | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей. | **1** |
| **41** | | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координа­ционных способностей. | **1** |
| **42** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок Через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **43-44** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | **2** |
| **45** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **46-47** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега *(под углом к снаряду)* и толчком одной ногой. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | **2** |
| **48** | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.. | **1** |
|  | | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(19 ЧАСОВ)** |  |
| **49** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км. | **1** |
| **50** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км. | **1** |
| **51** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км. | **1** |
| **52** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км. | **1** |
| **53** | | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Повторение и учёт одновременного одношажного хода. Учёт попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции до 3 км. Соревнования на дистанции 2км. | **1** |
| **54** | | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км. | **1** |
| **55** | | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км. | **1** |
| **56** | | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км. | **1** |
| **57** | | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км. | **1** |
| **58** | | Совершенствовать технику лыжных ходов и переходы с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода. Переходы с попеременных ходов на одновременные. Учёт в спусках и подъёмах с торможением и поворотами. Соревнования на 3км. | **1** |
| **59** | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | **1** |
| **60** | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | **1** |
| **61** | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | **1** |
| **62** | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Развитие выносливости. | **1** |
| **63** | | Совершенствовать технику изученных ходов. Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Развитие выносливости. | **1** |
| **64** | | Прохождение дистанций до 3,5 км с переменной скоростью. | **1** |
| **65** | | Прохождение дистанций до 4 км с переменной скоростью. | **1** |
| **66** | | Использование ходов, переходы с одного хода на другой. Прохождение на время дистанций 3 км. | **1** |
| **67** | | Использование ходов, переходы с одного хода на другой. Прохождение на время дистанций 3 км. | **1** |
|  | | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)** |  |
| **68** | | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника безопасности. | **1** |
| **69** | | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **70** | | Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **71** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | **1** |
| **72** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | **1** |
| **73** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | **1** |
| **74** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | **1** |
| **75** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес­та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа­дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо­ну. Учебная игра. Развитие координационных спо­собностей. | **1** |
| **76** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **77** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | **1** |
| **78** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **79** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **80** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **81** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **82** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **83** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **84-85** | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
|  | | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(17 ЧАСОВ)** |  |
| **86** | Кроссовая подготовка. Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Техника безопасности. | | **1** |
| **87** | Кроссовая подготовка. Бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | | **1** |
| **88** | Кроссовая подготовка. Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости. | | **1** |
| **89** | Кроссовая подготовка. Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | **1** |
| **90** | Кроссовая подготовка. Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | **1** |
| **91** | Кроссовая подготовка. Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | **1** |
| **92** | Кроссовая подготовка. Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости. | | **1** |
| **93** | Кроссовая подготовка. Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости. | | **1** |
| **94** | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **95** | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | **1** |
| **96** | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | **1** |
| **97** | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений. | | **1** |
| **98** | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | **1** |
| **99** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | **1** |
| **100** | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **101** | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **102** | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |

**Тематическое планирование по физической культуре для 11 класса**

**Всего: 102 часа (3 раза в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
|
|  | | **1 ЧЕТВЕРТЬ**  **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (11 ЧАСОВ)** |  |
| **1** | | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Бег на результат  (30 м). Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **2** | | Низкий старт (30м). Бег по дистанции  (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств. | **1** |
| **3** | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции  (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба. | **1** |
| **4** | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции  (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Спортивная ходьба. | **1** |
| **5** | | Бег на результат (100 м). Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. | **1** |
| **6** | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозиро­вание нагрузки при занятиях прыжковыми упраж­нениями. Спортивная ходьба. | **1** |
| **7** | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 1 3-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. Спортивная ходьба. | **1** |
| **8** | | Прыжок в длину на результат. Развитие  скоростно- силовых качеств. Спортивная ходьба. | **1** |
| **9** | | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. Спортивная ходьба. | **1** |
| **10** | | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. Спортивная ходьба. | **1** |
| **11** | | Учёт в беге на 3000м (ю), 2000м(д)Метание гранаты на дальность. Спортивная ходьба. | **1** |
|  | | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (16 ЧАСОВ)** |  |
| **12** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. | **1** |
| **13** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2х1. учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Техника безопасности. | **1** |
| **14** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв *(3* х *1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **15** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты  *(2* х *2).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **16** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1хЗх1).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **17** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **18** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защи­ты *(2* х *3).* Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **19** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **20** | | Совершенствование перемещений и остановок  иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **21** | | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Разви­тие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **22** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват,* *вырывание, выбивание, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **23** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **24** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **25** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание,* *выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **1** |
| **26-27** | | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание,* *выбивание мяча, накрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | **1** |
|  | | **ГИМНАСТИКА (21 ЧАС). ЮНОШИ.** |  |
| **28** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **29** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **30** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **31** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **32** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **33** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **34** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **35** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **36** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **37** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **38** | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | **1** |
| **39** | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **40** | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **41** | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **42** | | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **43** | | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **44** | | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стой­ка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **45** | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **46** | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **47** | | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | **1** |
| **48** | | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок че­рез коня. | **1** |
|  | | **ГИМНАСТИКА (21 ЧАС). ДЕВУШКИ.** |  |
| **28** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **29** | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем и упор на верхнюю жердь, Развитие силы. | **1** |
| **30** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | **1** |
| **31** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | **1** |
| **32** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толч­ком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | **1** |
| **33** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **34** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **35** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **36** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | **1** |
| **37** | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Упор присев на одной но­ге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. | **1** |
| **38** | | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. | **1** |
| **39** | | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных спо­собностей. | **1** |
| **40** | | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок на­зад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **41** | | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди­национных способностей. | **1** |
| **42-43** | | Стойка на руках *(с помощью).* Стоя на коленях, на­клон назад. ОРУ со скакалками. Развитие коорди­национных способностей. | **2** |
| **44** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок че­рез козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **45** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **46** | | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбе­га под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **47-48** | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. | **2** |
|  | | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА(19 ЧАСОВ)** |  |
| **49** | | Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника безопасности. Совершенствование и учёт попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. | **1** |
| **50** | | Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника безопасности. Совершенствование и учёт попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. | **1** |
| **51** | | Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения. Техника безопасности. Совершенствование и учёт попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. | **1** |
| **52** | | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. Прохождение 3 км на время. | **1** |
| **53** | | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. Прохождение 3 км на время. | **1** |
| **54** | | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. Прохождение 3 км на время. | **1** |
| **55** | | Закрепить технику конькового хода.  Совершенствование технику одновременных ходов. Учёт умений перехода с одного хода на другой. | **1** |
| **56** | | Закрепить технику конькового хода.  Совершенствование технику одновременных ходов. Учёт умений перехода с одного хода на другой. | **1** |
| **57** | | Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **1** |
| **58** | | Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **1** |
| **59** | | Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | **1** |
| **60** | | Совершенствование технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до  6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. Прикидка на  4 км на время. | **1** |
| **61** | | Совершенствование технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. Прикидка на  4 км на время. | **1** |
| **62** | | Совершенствование технику спусков с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. Прикидка на  4 км на время. | **1** |
| **63** | | Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **1** |
| **64** | | Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **1** |
| **65** | | Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до со средней скоростью. Соревнования на дистанции 5 км. | **1** |
| **66** | | Контрольные упражнения по технике ходов, подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5 на время. | **1** |
| **67** | | Контрольные упражнения по технике ходов, подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5 на время. | **1** |
|  | | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (18 ЧАСОВ)** |  |
| **68** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ. | **1** |
| **69** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | **1** |
| **70** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **71** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **72** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **73** | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **74** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **75** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **76** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **77** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | **1** |
| **78** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **1** |
| **79** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
| **80** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
| **81** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
| **82** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
| **83** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
| **84-85** | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой на­падающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. | **1** |
|  | | **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(17 ЧАСОВ)** |  |
| **86** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | | **1** |
| **87** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | | **1** |
| **88** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | | **1** |
| **89** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | | **1** |
| **90** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | | **1** |
| **91** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | | **1** |
| **92** | Кроссовая подготовка. Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вер­тикальных препятствий. ОРУ. Специальные бего­вые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дис­танции. | | **1** |
| **93** | Кроссовая подготовка. Бег на результат  (3000 м). Опрос по теории. | | **1** |
| **94** | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **95** | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | | **1** |
| **96** | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | | **1** |
| **97** | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. | | **1** |
| **98** | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | | **1** |
| **99** | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | | **1** |
| **100** | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **101** | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |
| **102** | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | | **1** |

**Материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

1.Конь гимнастический

2. Козел гимнастический

3. Перекладина

4. Турник навесной

5. Мостик гимнастический

6. Мат гимнастический

7. Брусья гимнастические мужские

8. Стенка гимнастическая

9. Скамья гимнастическая

10. Секундомер

11. Бревно гимнастическое

12. Ядро легкоатлетическое

13. Граната

14. Стойка для прыжков в высоту с планкой

15. Канат для лазания

16. Канат для перетягивания

17. Обруч алюминиевый

18. Обруч пластмассовый

19. Ракетка для настольного тенниса (пара)

20. Мяч для настольного тенниса (6 штук)

21. Стол для настольного тенниса с сеткой

22. Мяч для метания

23. Скакалка

24. Мяч для фитнеса

25. Коврик для фитнеса

26. Гантели

27. Шахматы с доской

28. Мяч баскетбольный

29. Мяч футбольный

30. Мяч волейбольный

31. Сетка баскетбольная

32. Сетка волейбольная

33. Сетка футбольная

34. Насос

35. Кольцо баскетбольное

36. Щит баскетбольный

37. Лыжи

38. Ботинки лыжные

39. Палки лыжные

40. Мячи разные (резиновые)

41. Кегли

42. Палки гимнастические

43. Дартс

44. Велотренажёр

45. Ракетки для бадментона

46. Рулетка

47. Секундомер

48. Стойка стритбольная

49. Клюшки для хоккея

50. Лестницы горизонтальные

51. Лестница вертикальная

52. Стартовые колодки

53. Коньки с ботинками

54. Заградительная сетка на окна

55. Шашки

56. Хоккейная коробка

57. Хоккейные ворота

58. Диск для метания

**ЛИТЕРАТУРА**

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. *Настольная* книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. *Настольная* книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во ACT» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. *Оценка* качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001.-128 с.
8. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. *Физическое* воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейк-сона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.