



Муниципальное казенное образовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»



Принята на заседании  
педагогического совета школы  
№ 01 от «30» августа 2019 года



«Утверждено»:  
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ  
им. Героя Советского Союза имени  
Н.В.Архангельского»  
В.В.Чигурко  
Приказ № 11 от «31» 08, 2019 года

**Рабочая программа  
учебного предмета  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(ФГОС ООО)  
10 – 11 классы  
К УМК В. И. Ляха (М.: Просвещение)**

**Составитель:**  
Романович Виталий Анатольевич  
Высшая категория  
Руководитель ШМО учителей  
физической культуры и ОБЖ

гп. Октябрьское  
2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся средней (полной) общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» и требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта (ФГОС) среднего (полного) общего образования. Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012). Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. «Физическая культура 10-11 класс». Учебник для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2013.

На ступени среднего (полного) образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- развитие физических качеств и способностей учащихся, совершенствование их функциональных возможностей, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание у них бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностью;
- овладение школьниками технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение их индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта;
- освоение учащимися системы знаний о физической культуре, ее роли и значении для формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение школьниками компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение ими навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа физического воспитания 10, 11 классов нацелена на решение следующих задач:

- формирование у учащихся потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение ими знаний о физической культуре, понимание ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья школьников, воспитание у них стремления к гармоничному физическому развитию и повышению своей работоспособности;
- формирование у обучаемых средствами физической культуры высоких нравственных качеств;
- освоение учащимися простых и доступных способов самоконтроля за физическими нагрузками;
- освоение ими физических упражнений из базовых видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры и др.), а также из национальных видов спорта и народных игр;
- развитие у выпускников основных двигательных качеств: силы, быстроты реакции, координации движений, гибкости, выносливости;
- развитие и совершенствование обучаемых жизненно важных умений и навыков, полученных на занятиях физической культурой, с учетом состояния здоровья, уровня физического развития и физической подготовленности, климатических условий региона.

При проведении занятий по физической культуре следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Изучение курса «Физическая культура» в 10, 11 классов обеспечивает:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики различных заболеваний;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, развития физических качеств;
- выполнение физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, умелое применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Структурно курс состоит из трех учебных разделов: теоретического, практического и контрольно-оценочного. Изучение этих разделов обеспечивает получение обучаемыми знаний о физической культуре, освоение ими различных способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

Содержание теоретического раздела соответствует основным направлениям познавательной потребности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Содержание практического раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. В раздел включены жизненно важные навыки и умения, подвижные и народные игры, двигательные действия из базовых видов спорта.

Контрольно-оценочный раздел обеспечивает получение оперативной, текущей и итоговой информации о качестве освоения теоретических знаний и практических умений, состоянии и динамике физического развития, физической подготовленности, уровне физической культуры каждого ученика.

Основу курса составляют базовые виды спорта. Они представлены темами: «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Лыжные гонки» и «Спортивные игры». При этом в содержание каждой из этих тем включены подвижные игры, наиболее подходящие данному виду спорта.

При планировании изучения учебного материала в бесснежных районах Российской Федерации тему «Лыжные гонки» рекомендуется заменять кроссовой подготовкой, а при наличии ледового катка - конькобежной подготовкой либо углубленным изучением темы «Гимнастика».

Формы организации занятий в средней (полной) общеобразовательной школе - уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для качественного освоения предметного и метапредметного содержания программы целесообразно использовать три типа уроков - с образовательно-

познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся изучают способы и правила организации самостоятельных занятий, обучаются навыкам и умениям по проведению таких занятий с использованием ранее пройденного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью проводятся в основном при практическом изучении учебного материала по легкой атлетике, лыжным гонкам, плаванию, а также спортивных, подвижных и народных игр. На этих уроках учащиеся не только закрепляют полученные ранее знания, но и приобретают новые знания (например, названия упражнений и описание техники их выполнения).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью предназначены преимущественно для развития необходимых физических качеств обучаемых. Кроме того, на этих уроках школьники получают представление о физических нагрузках, их влиянии на организм человека, способах контроля и регулирования этих нагрузок.

Все уроки носят образовательную направленность и помогают приобщить школьников к самостоятельному выполнению различных заданий. Таким образом, приобретенные в процессе урочной деятельности знания, умения и навыки закрепляются в системе самостоятельных занятий во время утренней зарядки, гигиенической гимнастики до уроков, физкультурных минут, подвижных игр на переменах, а также в кружках и секциях. Развитию самостоятельности учащихся способствуют спортивные соревнования и спортивные праздники. Они особенно полезны и эффективны, если в их содержание включены подвижные и народные игры, технические приемы и двигательные действия, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для успешного освоения учащимися учебного материала по физической культуре образовательное учреждение должно иметь современную материально-техническую и учебно-спортивную базу, внутри школьные зоны рекреации и пришкольные комплексные спортивные площадки, регулярно проводить спортивные состязания и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

Изучение курса «Физическая культура» в старшей школе предусматривает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом среднего (полного) общего образования.

Предметные результаты освоения курса обеспечивают обучаемым дальнейшее профессиональное обучение, успешную профессиональную деятельность.

Обучающиеся 10, 11 классов должны иметь представление:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья; профилактике профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- о способах контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правилах и способах планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.

Они должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; подготовки к профессиональной деятельности; организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха; для участия в массовых спортивных соревнованиях; для активного формирования здорового образа жизни.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Физическая культура» является обязательным для включения во все учебные планы, в том числе в индивидуальные учебные планы обучающихся и в учебные планы по профилям обучения. На изучение физической культуры в 10, 11 классах отводится 105 учебных часов в каждом классе (3 часа в неделю).

### Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов	
	10 класс	11 класс
<i>Знания о физической культуре</i>	В процессе проведения занятий	
<i>Способы физкультурной деятельности</i>	В процессе проведения занятий	
<b>Физическое совершенствование:</b> 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения занятий	
2. Спортивно-оздоровительная деятельность - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры (волейбол, баскетбол); - общие развивающие упражнения	24 26 18 37 В процессе проведения занятий	24 26 18 37 В процессе проведения занятий
<b>Общее количество часов</b>	105	105

### Примерный годовой план-график учебного процесса по физической культуре в 10, 11 классе

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретические сведения	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Легкая атлетика	26	1-20								100-105
Гимнастика	24			26-49						
Спортивные игры	37		21-25			50-64			83-99	
Лыжная подготовка	18						65-82			
ОФП	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Мониторинг	В процессе уроков	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Развитие двигательных качеств	Каждый урок	*	*	*	*	*	*	*	*	*

### Примерный учебный план по физическому воспитанию (сетка часов)

Раздел программы	Классы										
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI
Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков										

Легкая атлетика										26	26
Гимнастика										24	24
Подвижные игры	В процессе уроков										
Спортивные игры (в/б, б/б)										37	37
Лыжная подготовка										18	18
Мониторинг	В процессе уроков										
ОФП	В процессе уроков										
Развитие двигательных качеств	В процессе уроков										
ИТОГО										105	105

## ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Требования к результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» предназначены для оценки качества овладения программным материалом и устанавливают минимальное содержание образования, которое должно быть усвоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю (полную) общеобразовательную школу.

Качество освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней (полной) общеобразовательной школе оценивается по трем базовым уровням и представлено соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами освоения курса.

Личностные результаты выражаются в индивидуальных качествах учащихся, которые приобретаются в процессе изучения учебного предмета «Физическая культура». Эти качества проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно-значимых результатов.

**Личностные результаты** освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свое Отечество, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение ее государственных символов;
- гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню и развитию науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в социально - культурном 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 нем взаимопонимания, находить общие цели, сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего школьного возраста и 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, как важному условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

- принятие и реализацию ценностей здорового образа жизни, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; неприятие вредных привычек - курения, употребления алкоголя и наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью - собственному и других людей; умение оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- основы экологического мышления, осознание влияния социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта экологической направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями, связанными с организацией и проведением занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, определением содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***В области нравственной культуры:***

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

***В области эстетической культуры:***

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять ее при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- умение полно и точно формулировать цели и задачи совместных с товарищами занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решение, находить наиболее рациональные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Мета предметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования отражают:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности и составлять планы по ее осуществлению; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную и вне учебную (включая внешкольную) деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей; выбирать разумные действия в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других людей и эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской, проектной деятельности и 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 этих источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие поведение, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками оценки совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и последствий, границ своего знания и незнания, постановка перед собой познавательных задач и определение средств их достижения.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот опыт проявляется в знаниях о способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, как и личностные, могут проявляться в различных областях культуры.

***В области познавательной культуры:***

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их позитивном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития целей, задач и форм организации физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, роли и месте физической культуры в формировании такого образа жизни.

***В области коммуникативной культуры:***

- способность интересно и понятно излагать сведения о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность четко формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- умение проводить судейство соревнований по одному из видов спорта с использованием информационных жестов судьи.

***В области нравственной культуры:***

- способность проявлять инициативу и творчество при организации занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,



корректно и доступно объяснять им технику их выполнения;

- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- умение организовать самостоятельные занятия физической культурой, направленные на формирование красивого телосложения и выработку правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия, направленные на формирование культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- умение вести наблюдение за изменением показателей физического развития и объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области трудовой культуры:**

- умение преодолевать трудности и выполнять учебные задания по физической культуре в полном объеме;

- умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение самостоятельно организовывать и проводить занятия по профессионально-прикладной физической подготовке, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**В области физической культуры:**

- умение подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- умение составлять планы занятий физической культурой различной направленности, регулировать физические нагрузки в зависимости от целей и задач занятия, индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Теоретический раздел.** *(Теоретико-практические основы знаний о физической культуре: физкультурно-оздоровительная и спортивно-оздоровительная деятельность, прикладная физическая подготовка)*

Основы законодательства Российской Федерации по физической культуре и спорту, туризму, охране здоровья. Индивидуально-ориентированные здоровые сберегающие технологии современных оздоровительных систем физического воспитания. Обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта. Методика проведения занятий по избранному виду спорта. Самостоятельная подготовка к участию в массовых соревнованиях. Средства релаксации и активного отдыха. Проведение занятий с детьми младшего школьного возраста во внеурочное время. Контроль и оценка физической подготовленности. Требования к уровню индивидуальной подготовки и обеспечению безопасности.

**Практический раздел.** *Методико-практическая часть (формирование умений и навыков средствами физической культуры: приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности)*

Методико-практические занятия, предусматривающие воспитание бережного отношения к собственному здоровью, формирование потребности заниматься физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и упражнениями базовых видов спорта, освоение системы знаний о физической культуре, ее роли

и значении в ведении здорового образа жизни и социальной ориентации.

**Учебно-тренировочная часть** (Физическая культура для приобретения индивидуального и коллективного практического опыта: использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни)

### **Легкая атлетика**

Бег. Финиш в беге на различные дистанции. Бег на 30 и 100 м. Челночный бег 3x10 и 10x10м. Бег средней и высокой интенсивности на 300-400 м. Шестиминутный бег. Бег с переменной скоростью до 15 мин. Бег умеренной интенсивности до 4500 м. Эстафеты с этапами до 200 м.

Прыжки. Прыжки с места и с разбега в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тройной прыжок.

Метания. Метание гранаты 500 г в цель размером 3,5x3,5 м с расстояния 10 м. Метание гранаты на дальность по коридору 10 м.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строевые упражнения. Совершенствование умений и навыков, полученных в предыдущих классах. Прохождение парадным строем в колонне по три, шесть и двенадцать человек.

Общие развивающие, подводящие и специальные упражнения. Комплексы упражнений без предметов и с предметами поточным способом и в движении.

Брусья. Из вися на верхней жерди размахивания изгибами, вис присев на нижней жерди, вис лежа, перемахом правой (левой) ноги поворот на 270 градусов в сед на правом (левом) бедре, опорой сзади сед углом, сгибая левую (правую) ногу, встать, равновесие («ласточка»), опускание в упор, присесть на левой (правой) ноге, махом правой (левой) ноги соскок прогнувшись (до положения стоя боком к снаряду). Произвольная комбинация из 6-8 упражнений.

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (85-100 см) в упор присев на левой (правой) ноге, правая (левая) нога в сторону на носок, основная стойка, стоя на левой (правой) ноге, правая (левая) нога назад на носок, руки в стороны, с переводом вверх приставить правую (левую) ногу, два прыжка со сменой ног, махом левой (правой) ноги выпад, руки в стороны, равновесие («ласточка»), руки вперед и в стороны, выпрямиться, не приставляя ноги, мах вперед, согнуть правую (левую) ногу, левая (правая) рука к правому (левому) носку, правая (левая) рука назад в сторону, шаг правой (левой) ногой, мах вперед, согнуть левую (правую) ногу, выпрямиться, бег на носках, махом правой (левой) ноги и толчком левой (правой) ноги соскок прогнувшись с конца бревна. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

Опорный прыжок. Опорные прыжки различными способами. Прыжок углом с прямого разбега через гимнастического коня в ширину (высота 110 см).

Элементы художественной гимнастики. Комбинации из ранее изученных элементов со скакалкой, обручем и лентой, танцевальными шагами и прыжками. Элементы современных и национальных танцев. Произвольная программа из освоенных упражнений (не менее 8 элементов).

### **Лыжные гонки**

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Передвижение классическим и свободным стилем до 5 км. Прохождение дистанции на результат: 3 км.

### **Кроссовая подготовка**

Элементы тактики соревнований по кроссу: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Бег с изменением скорости: до 4 км 500 м и до 20 мин.

### **Подвижные и спортивные игры**

Подвижные и народные игры подбирать совместно с учащимися с перспективой их использования во внеурочное и внешкольное время во дворах и во время семейного отдыха.

**Баскетбол.** Ловля мяча после отскока. Передача мяча одной рукой: от плеча на

различные расстояния с места и в движении, из-за спины. Зонная и смешанная защита. Позиционное нападение. Тактика ведения игры. Учебно-тренировочные нормативы: ведение через всю площадку с завершающим броском по кольцу до попадания при длине зала 24 м (девушки: 40 с - отлично, 60 с - хорошо); (юноши: 30с – отлично, 50с – хорошо). Количество попаданий из 10 штрафных бросков (девушки: 4 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо); (девушки: 5 попаданий - отлично, 3 попадания - хорошо). Оценка за игру: умение играть в команде - отлично, умение играть - хорошо.

**Волейбол.** Прием подачи. Первая передача к сетке в зоны 3 и 2, вторая передача в зоны 4 и 2, стоя лицом и спиной к партнеру, передача через сетку в прыжке. Нападающий удар из зон 4, 2 и 3. Прием снизу после удара одной рукой. Блокирование нападающего удара - одиночное и групповое (вдвоем). Страховка. Двусторонняя игра.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» 10-11 классов**

Упражнения	Девушки			Юноши		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с:	6,1	6,0-5,3	5,2	5,2	5,1-4,8	4,6
Прыжок в длину с места (см):	160	160-180	190	180	180-210	220
Прыжок в высоту с разбега (см):	100	110	115	110	120	125
Челночный бег 3x10м, с	9,7	9,6-8,7	8,6	8,2	8,1-7,7	7,6
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:	18	23	28	25	32	40
Метание малого мяча в горизонтальную цель, количество попаданий:	2	3	4	3	4	5
Метание малого мяча в вертикальную цель, количество попаданий:	2	3	4	3	4	5

### **Показатели физической подготовленности девушек 10-11 класса**

Физические качества	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м с низкого старта (с)	5,0	5,4
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	50	60
Сила	Подтягивание из виса (количество раз)	10	-
	Подтягивание из виса лежа (количество раз)		15
	Подъем туловища из положения, лежа на спине руки за головой (количество раз)	25	28
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Бег на 3000 м (мин, с)	13,50	-
	Бег на 2000 м (мин, с)	-	10,00
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев (количество раз)	5	3
	Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	9,5

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ПОЛНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

### **В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

### **Уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самостоятельного массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостоятельной страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

### **Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Календарно-тематическое планирование  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 КЛАСС - ДЕВУШКИ (105 часов)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>						
1	Спринтерский бег		Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	§1 стр.10-12
2	Спринтерский бег		Контрольный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
3	Спринтерский бег		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
4	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
5	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
6	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§2 стр.12-13
7	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§3 стр.14-17
8	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	§3 стр.14-17
9	Прыжки в длину с места		Контрольный	Челночный бег на результат 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скалкой.	Уметь пробегать 3x10м с максимальной скоростью с низкого старта	§3 стр.14-17

	Челночный бег					
10	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку	§4 стр.18-21
11	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	§4 стр.18-21
12	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать разбег в прыжках в высоту с разбега	§4 стр.18-21
13	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно ставить толчковую ногу	§5 стр.22-23
14	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно приземляться	§5 стр.22-23
15	Прыжок в высоту		Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	§5 стр.22-23
16	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 10 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
17	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 1000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§6 стр.23-25
18	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
19	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
20	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 2000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>						
21	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§7 стр.26-27

				Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		
22	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
23	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
24	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
25	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§9 стр.31-33
<b>Гимнастика с элементами акробатики (24ч)</b>						
26	Строевые упражнения		Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
27	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
28	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на	§10 стр.34-36

				(девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	перекладине	
29	Подтягивание на перекладине		Совершенствование ЗУН	Подтягивание, из положения лежа в висе - девочки.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	§10 стр.34-36
30	Подтягивание на перекладине		Контрольный	Подтягивание, из положения лежа в висе - девочки.	Уметь подтягиваться на перекладине	§10 стр.34-36
31	Опорный прыжок.		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Прикладные упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимн. скамейке	§11 стр.37-39
32	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
33	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
34	Опорный прыжок.		Контрольный	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
35	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
36	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§12 стр.40-42
37	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5	§13 стр.43-46



				способностей	элементов)	
38	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
39	Акробатика		Контрольный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на плечах, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
40	Акробатика		Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	§14 стр.47-49
41	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
42	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на плечах. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
43	Акробатика		Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§15 стр.50-54
44	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно отжиматься в упоре лежа	§15 стр.50-54
45	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь отжиматься в упоре лежа максимальное количество раз	§15 стр.50-54
46	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
47	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
48	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Растягивание. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§16 стр.55-61
49	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§17 стр.62-71
<b>Спортивные игры (15ч)</b>						
50	Баскетбол		Изучение нового	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной	Уметь играть в баскетбол по упрощенным	§17 стр.62-71

			материала	помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	правилам, применять в игре технические приемы	
51	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
52	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
53	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
54	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
55	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
56	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
57	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
58	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
59	Баскетбол		Совершен-	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с	Уметь играть в баскетбол	§20

			ствование ЗУН	сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	стр.91-103
60	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
61	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
62	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
63	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
64	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§22 стр.116-127
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>						
65	Лыжная подготовка		Комплексный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
66	Лыжная подготовка		Комплексный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
67	Лыжная подготовка		Комплексный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§23 стр.128-139
68	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139

69	Лыжная подготовка		Комплексный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
70	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§24 стр.140-151
71	Лыжная подготовка		Контрольный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§24 стр.140-151
72	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	§24 стр.140-151
73	Лыжная подготовка		Комплексный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
74	Лыжная подготовка		Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
75	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
76	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
77	Лыжная подготовка		Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
78	Лыжная подготовка		Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
79	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	§27 стр.165-170
80	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	§27 стр.165-170

81	Лыжная подготовка		Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	§27 стр.165-170
82	Лыжная подготовка		Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	§28 стр.171-183
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>						
83	Волейбол		Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
84	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
85	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
86	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
87	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
88	Волейбол		Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
89	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201

90	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мяча с подачи. Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
91	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
92	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
93	Волейбол		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
94	Волейбол		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
95	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
96	Волейбол		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
97	Волейбол		Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
98	Волейбол		Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	§33 стр.207-214
99	Волейбол		Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214

<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>						
100	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
101	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
102	Метание мяча		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	§33 стр.207-214
103	Кроссовая подготовка		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение
104	Кроссовая подготовка		Комплексный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Повторение
105	Кроссовая подготовка		Контрольный	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение

**Календарно-тематическое планирование  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 КЛАСС - ЮНОШИ (105 часов)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>						
1	Спринтерский бег		Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	§1 стр.10-12
2	Спринтерский бег		Контрольный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
3	Спринтерский бег		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12

				развития скоростных качеств		
4	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
5	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
6	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§2 стр.12-13
7	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§3 стр.14-17
8	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	§3 стр.14-17
9	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Челночный бег на результат 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь пробегать 3x10м с максимальной скоростью с низкого старта	§3 стр.14-17
10	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку	§4 стр.18-21
11	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	§4 стр.18-21
12	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать разбег в прыжках в высоту с разбега	§4 стр.18-21
13	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно ставить толчковую ногу	§5 стр.22-23
14	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно приземляться	§5 стр.22-23
15	Прыжок в высоту		Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	§5 стр.22-23
16	Бег на средние		Совершенствование	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе	Уметь бежать в	§6



	дистанции		ние ЗУН	10 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	равномерном темпе	стр.23-25
17	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 1000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§6 стр.23-25
18	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
19	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
20	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 2000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>						
21	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§7 стр.26-27
22	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
23	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
24	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
25	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§9 стр.31-33

Гимнастика с элементами акробатики (24ч)						
26	Строевые упражнения		Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
27	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
28	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§10 стр.34-36
29	Подтягивание на перекладине		Совершенствование ЗУН	Подтягивание, из положения лежа в висе - девочки.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	§10 стр.34-36
30	Подтягивание на перекладине		Контрольный	Подтягивание, из положения лежа в висе - девочки.	Уметь подтягиваться на перекладине	§10 стр.34-36
31	Опорный прыжок.		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Прикладные упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимн. скамейке	§11 стр.37-39
32	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
33	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Перестроение из колонны по одному в	Уметь выполнять строевые упражнения,	§11 стр.37-39

				колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	
34	Опорный прыжок.		Контрольный	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
35	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
36	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§12 стр.40-42
37	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
38	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
39	Акробатика		Контрольный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на плечах, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
40	Акробатика		Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	§14 стр.47-49
41	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
42	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на плечах. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
43	Акробатика		Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§15 стр.50-54
44	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно отжиматься в упоре лежа	§15 стр.50-54

45	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь отжиматься в упоре лежа максимальное количество раз	§15 стр.50-54
46	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
47	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
48	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Растягивание. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§16 стр.55-61
49	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§17 стр.62-71
<b>Спортивные игры (15ч)</b>						
50	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
51	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
52	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
53	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
54	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82

55	Баскетбол		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
56	Баскетбол		Совершенство- вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
57	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
58	Баскетбол		Совершенство- вание ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
59	Баскетбол		Совершенство- вание ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
60	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
61	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
62	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
63	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
64	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	§22 стр.116-127

				остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	игре технические приемы	
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>						
65	Лыжная подготовка		Комплексный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
66	Лыжная подготовка		Комплексный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ног в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
67	Лыжная подготовка		Комплексный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§23 стр.128-139
68	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
69	Лыжная подготовка		Комплексный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
70	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§24 стр.140-151
71	Лыжная подготовка		Контрольный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§24 стр.140-151
72	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	§24 стр.140-151
73	Лыжная подготовка		Комплексный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
74	Лыжная подготовка		Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154

75	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
76	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
77	Лыжная подготовка		Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
78	Лыжная подготовка		Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
79	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	§27 стр.165-170
80	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	§27 стр.165-170
81	Лыжная подготовка		Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	§27 стр.165-170
82	Лыжная подготовка		Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	§28 стр.171-183
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>						
83	Волейбол		Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
84	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
85	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
86	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча.	§29 стр.184-193

					Знать правила игры в волейбол.	
87	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготровку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
88	Волейбол		Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
89	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
90	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи. Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
91	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
92	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
93	Волейбол		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
94	Волейбол		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
95	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи	Уметь выполнять нижнюю	§32



				мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	стр.205-206
96	Волейбол		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
97	Волейбол		Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
98	Волейбол		Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	§33 стр.207-214
99	Волейбол		Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>						
100	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
101	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
102	Метание мяча		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	§33 стр.207-214
103	Кроссовая подготовка		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение
104	Кроссовая подготовка		Комплексный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Повторение
105	Кроссовая подготовка		Контрольный	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение

### Календарно-тематическое планирование

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 КЛАСС - ДЕВУШКИ (105 часов)

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>						
1	Спринтерский бег		Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	§1 стр.10-12
2	Спринтерский бег		Контрольный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
3	Спринтерский бег		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
4	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
5	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
6	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§2 стр.12-13
7	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§3 стр.14-17
8	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	§3 стр.14-17
9	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Челночный бег на результат 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скалкой.	Уметь пробегать 3x10м с максимальной скоростью с низкого старта	§3 стр.14-17
10	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь передавать и принимать эстафетную	§4 стр.18-21

				скоростно-силовых качеств.	палочку	
11	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	§4 стр.18-21
12	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать разбег в прыжках в высоту с разбега	§4 стр.18-21
13	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно ставить толчковую ногу	§5 стр.22-23
14	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно приземляться	§5 стр.22-23
15	Прыжок в высоту		Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	§5 стр.22-23
16	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 10 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
17	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 1000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§6 стр.23-25
18	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
19	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
20	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 2000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>						
21	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§7 стр.26-27

22	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
23	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
24	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
25	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§9 стр.31-33
<b>Гимнастика с элементами акробатики (24ч)</b>						
26	Строевые упражнения		Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
27	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
28	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в вися. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§10 стр.34-36

29	Подтягивание на перекладине		Совершенствование ЗУН	Подтягивание, из положения лежа висе - девочки.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	§10 стр.34-36
30	Подтягивание на перекладине		Контрольный	Подтягивание, из положения лежа висе - девочки.	Уметь подтягиваться на перекладине	§10 стр.34-36
31	Опорный прыжок.		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Прикладные упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимн. скамейке	§11 стр.37-39
32	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
33	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
34	Опорный прыжок.		Контрольный	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
35	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
36	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§12 стр.40-42
37	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
38	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). ОРУ. Развитие координаци-	Уметь: выполнять акробатические элементы про-	§13 стр.43-46

				онных способностей	граммы в комбинации (5 элементов)	
39	Акробатика		Контрольный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на плечах, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
40	Акробатика		Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	§14 стр.47-49
41	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
42	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на плечах. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
43	Акробатика		Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§15 стр.50-54
44	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно отжиматься в упоре лежа	§15 стр.50-54
45	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь отжиматься в упоре лежа максимальное количество раз	§15 стр.50-54
46	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
47	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
48	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Растягивание. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§16 стр.55-61
49	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§17 стр.62-71
<b>Спортивные игры (15ч)</b>						
50	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71

				Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.		
51	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
52	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
53	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
54	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
55	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
56	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
57	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
58	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
59	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103

60	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
61	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
62	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
63	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
64	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§22 стр.116-127
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>						
65	Лыжная подготовка		Комплексный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
66	Лыжная подготовка		Комплексный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
67	Лыжная подготовка		Комплексный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§23 стр.128-139
68	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
69	Лыжная подготовка		Комплексный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139



				на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.		
70	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§24 стр.140-151
71	Лыжная подготовка		Контрольный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§24 стр.140-151
72	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	§24 стр.140-151
73	Лыжная подготовка		Комплексный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
74	Лыжная подготовка		Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
75	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
76	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
77	Лыжная подготовка		Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
78	Лыжная подготовка		Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
79	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	§27 стр.165-170
80	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	§27 стр.165-170
81	Лыжная подготовка		Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	§27 стр.165-170

82	Лыжная подготовка		Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	§28 стр.171-183
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>						
83	Волейбол		Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
84	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
85	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
86	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
87	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
88	Волейбол		Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
89	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
90	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи. Знать правила игры в	§30 стр.194-201

					волейбол.	
91	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
92	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
93	Волейбол		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготовку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
94	Волейбол		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
95	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
96	Волейбол		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку. Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
97	Волейбол		Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
98	Волейбол		Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	§33 стр.207-214
99	Волейбол		Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>						
100	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214

101	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
102	Метание мяча		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	§33 стр.207-214
103	Кроссовая подготовка		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение
104	Кроссовая подготовка		Комплексный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Повторение
105	Кроссовая подготовка		Контрольный	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение

**Календарно-тематическое планирование  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 11 КЛАСС - ЮНОШИ (105 часов)**

№ урока	Тема урока	Дата проведения	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности	Домашнее задание
<b>Легкая атлетика (20 часов)</b>						
1	Спринтерский бег		Вводный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	Знать правила ТБ на занятиях л/а. Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	§1 стр.10-12
2	Спринтерский бег		Контрольный	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 30м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
3	Спринтерский бег		Совершенствование ЗУН	Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§1 стр.10-12
4	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат 60м. ОРУ. Специальные беговые упражнения	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13

5	Спринтерский бег		Контрольный	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь пробегать 60м с максимальной скоростью с низкого старта	§2 стр.12-13
6	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 4x10, 5x10/2 серии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§2 стр.12-13
7	Прыжки в длину с места Челночный бег		Комплексный	Совершенствование техники прыжка в длину с места. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10 /2 серии, 8x10. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места.	§3 стр.14-17
8	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Челночный бег 5x10, 8x10/2 серии. Развитие координации движений.	Уметь прыгать в длину.	§3 стр.14-17
9	Прыжки в длину с места Челночный бег		Контрольный	Челночный бег на результат 3x10. ОРУ. Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой.	Уметь пробегать 3x10м с максимальной скоростью с низкого старта	§3 стр.14-17
10	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь передавать и принимать эстафетную палочку	§4 стр.18-21
11	Эстафетный бег		Совершенствование ЗУН	Совершенствование техники эстафетного бега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки в зоне передачи	§4 стр.18-21
12	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Разбег с выполнением 3-х последних шагов. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь подбирать разбег в прыжках в высоту с разбега	§4 стр.18-21
13	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно ставить толчковую ногу	§5 стр.22-23
14	Прыжок в высоту		Совершенствование ЗУН	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствование техники приземления. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь правильно приземляться	§5 стр.22-23
15	Прыжок в высоту		Контрольный	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на результат. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»	§5 стр.22-23
16	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 10 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
17	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 1000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§6 стр.23-25

				упражнения. Развитие выносливости.		
18	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь бежать в равномерном темпе	§6 стр.23-25
19	Бег на средние дистанции		Совершенствование ЗУН	Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
20	Бег на средние дистанции		Контрольный	Бег 2000м. на время. Бег в равномерном темпе 15 мин (девочки), 20 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силы на всю дистанцию	§7 стр.26-27
<b>Спортивные игры (5 часов)</b>						
21	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§7 стр.26-27
22	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
23	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
24	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§8 стр.28-30
25	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§9 стр.31-33
<b>Гимнастика с элементами акробатики (24ч)</b>						
26	Строевые упражнения		Изучение нового материала	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо,	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во	§9 стр.31-33

				налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	время выполнения гимнастических упражнений. Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	
27	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§9 стр.31-33
28	Строевые упражнения		Совершенствование ЗУН	Выполнение команд: «Прямо!», поворот направо, налево в движении. ОРУ на месте. Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине	§10 стр.34-36
29	Подтягивание на перекладине		Совершенствование ЗУН	Подтягивание, из положения лежа висе - девочки.	Уметь выполнять комбинацию на перекладине, подтягивание на результат	§10 стр.34-36
30	Подтягивание на перекладине		Контрольный	Подтягивание, из положения лежа висе - девочки.	Уметь подтягиваться на перекладине	§10 стр.34-36
31	Опорный прыжок.		Изучение нового материала	Строевые упражнения. Прикладные упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, выполнять расхождение вдвоем при встрече на гимн. скамейке	§11 стр.37-39
32	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39
33	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Строевые упражнения. Прыжок ногу врозь. Прыжок боком. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок, владеть переноской партнера вдвоем на руках	§11 стр.37-39

34	Опорный прыжок.		Контрольный	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
35	Опорный прыжок.		Совершенствование ЗУН	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок через гимнастического козла. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазать по канату в два приема, выполнять опорный прыжок	§12 стр.40-42
36	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§12 стр.40-42
37	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). Кувырок назад из упора. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
38	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на плечах (с помощью). ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
39	Акробатика		Контрольный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на плечах, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	§13 стр.43-46
40	Акробатика		Изучение нового материала	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	§14 стр.47-49
41	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад и вперед, длинный кувырок. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
42	Акробатика		Совершенствование ЗУН	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на плечах. Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§14 стр.47-49
43	Акробатика		Контрольный	Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Мост и поворот на одном колене. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	§15 стр.50-54
44	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно отжиматься в упоре лежа	§15 стр.50-54
45	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Сгибание разгибание рук в упоре лежа на максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь отжиматься в упоре лежа максимальное количество раз	§15 стр.50-54



46	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
47	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Подъем тела за 30 секунд максимальное количество раз. ОРУ в движении. Развитие силовых способностей.	Уметь правильно выполнять подъемы тела из положения лежа на спине	§16 стр.55-61
48	ОФП		Комплексный	Круговая тренировка. Растягивание. Выполнение упражнений с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§16 стр.55-61
49	ОФП		Контрольный	Круговая тренировка. Наклон вперед из положения сидя с максимальной амплитудой. ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения с максимальной амплитудой	§17 стр.62-71
<b>Спортивные игры (15ч)</b>						
50	Баскетбол		Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Правила баскетбола. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
51	Баскетбол		Комплексный	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§17 стр.62-71
52	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
53	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения штрафного броска. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
54	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§18 стр.72-82
55	Баскетбол		Совершенствование ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в	§19 стр.83-90

				Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра. Правила баскетбола	игре технические приемы	
56	Баскетбол		Совершенство-вание ЗУН	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
57	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§19 стр.83-90
58	Баскетбол		Совершенство-вание ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
59	Баскетбол		Совершенство-вание ЗУН	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
60	Баскетбол		Комплексный	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§20 стр.91-103
61	Баскетбол		Контрольный	Оценка техники выполнения броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
62	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
63	Баскетбол		Комплексный	Взаимодействие трех игроков в нападении. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§21 стр.104-115
64	Баскетбол		Комплексный	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	§22 стр.116-127
<b>Лыжная подготовка (18ч)</b>						

65	Лыжная подготовка		Комплексный	Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Одевание лыж. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
66	Лыжная подготовка		Комплексный	Движение маховой ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном одношажном ходе. Виды лыжного спорта.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§22 стр.116-127
67	Лыжная подготовка		Комплексный	Подседание и разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в одновременном двухшажном ходе. Передвижение на лыжах до 2-5 км.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах.	§23 стр.128-139
68	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Быстрое разгибание ноги при отталкивании в одновременном одношажном ходе. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
69	Лыжная подготовка		Комплексный	Перенос центра тяжести тела на носки, работа рук при одновременном одношажном ходе. Согласованные движения рук и ног в коньковом ходе на лыжне под уклон. Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 3,0 км.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§23 стр.128-139
70	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Согласованность движений рук и ног в коньковом ходе при передвижении в пологий подъем. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§24 стр.140-151
71	Лыжная подготовка		Контрольный	Одновременный одношажный ход. Тактическое применение этого хода. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику одновременного одношажного хода.	§24 стр.140-151
72	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3,5 км.	Уметь выполнять технику конькового хода.	§24 стр.140-151
73	Лыжная подготовка		Комплексный	Ускоренное согласование движений маховой ноги и руки, выносящей палку, в попеременном двухшажном ходе. Совершенствование техники отталкивания и переноса тяжести тела на носки при одновременных ходах. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
74	Лыжная подготовка		Контрольный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Перенос тяжести тела и отталкивание, согласованная работа рук и ног при попеременном двухшажном ходе. Развитие скорости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154
75	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Совершенствование техники лыжных ходов. Применение хода в зависимости от рельефа местности. Развитие быстроты.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§25 стр.152-154

76	Лыжная подготовка		Комплексный	Совершенствование техники выполнения конькового хода. Передвижение на лыжах до 4,0 км. Развитие выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
77	Лыжная подготовка		Контрольный	Коньковый ход. Согласованная работа рук и ног при передвижении лыжными ходами. Применение хода в зависимости от рельефа местности.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
78	Лыжная подготовка		Контрольный	Прохождение дистанции 3,0 км на время. Развитие скоростных качеств и выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	§26 стр.154-164
79	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие координации, выносливости.	Уметь правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок.	§27 стр.165-170
80	Лыжная подготовка		Изучение нового материала	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости.	Уметь выполнять подъем в гору скользящим шагом.	§27 стр.165-170
81	Лыжная подготовка		Контрольный	Техника выполнения торможения и поворота плугом. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять торможение и поворот плугом.	§27 стр.165-170
82	Лыжная подготовка		Контрольный	Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Совершенствование техники выполнения поворота упором. Развитие выносливости.	Уметь выполнять спуск с горы с преодолением бугров и впадин.	§28 стр.171-183
<b>Спортивные игры (17 часов)</b>						
83	Волейбол		Комплексный	Чередование способов перемещения: лицом, боком спиной вперед. Работа рук при передаче мяча сверху и приеме снизу. Игра в волейбол. Развитие координационных качеств. Правила техники безопасности при игре в волейбол.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
84	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча. Выход на встречу мяча и изготовка для приема мяча. Передача мяча над собой. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§28 стр.171-183
85	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы кисти при верхней передаче мяча, техники выполнения нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Своевременный выход на мяч и изготовка при передаче. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь играть в волейбол. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
86	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков верхней передачи мяча над собой и работы руки при нижней прямой подачи. Совершенствовать технику приема мяча с подачи. Развитие быстроты и прыгучести.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно принять изготовку для верхней передачи мяча. Знать правила игры в волейбол.	§29 стр.184-193
87	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Отбивание мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч, правильно	§29 стр.184-193

				Совершенствование нижнего приема мяча с подачи, своевременного выхода на мяч. Развитие координационных качеств.	принять изготровку для нижнего приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	
88	Волейбол		Комплексный	Верхняя передача мяча сверху двумя руками через сетку. Совершенствование навыков отбивания мяча кулаком через сетку. Работа туловища при нижней подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
89	Волейбол		Комплексный	Совершенствование навыков работы рук и ног при передаче и приеме мяча снизу во встречных колоннах. Выход на мяч, летящий в сторону. Изменение направления полета мяча при нижней подаче из-за лицевой линии. Развивать быстроту, прыгучесть.	Уметь правильно выполнить верхнюю передачу мяча (согласованная работа рук, туловища, ног). Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
90	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники работы рук, ног, туловища при приеме мяча с подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Изменение траектории полета мяча. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь правильно принять стойку волейболиста для приема мча с подачи. Знать правила игры в волейбол.	§30 стр.194-201
91	Волейбол		Комплексный	Перемещение в стойке приставными шагами, спиной и т.д. Верхняя передача мяча через сетку. Совершенствование верхнего и нижнего приема мяча над собой с продвижением вперед и назад. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь изменить направление полета мяча. Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
92	Волейбол		Комплексный	Совершенствование работы рук при приеме и передаче мяча во встречных колоннах. Совершенствование нижней прямой подачи мяча из-за лицевой линии. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь играть в волейбол с розыгрышем мяча на три касания. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
93	Волейбол		Комплексный	Сочетание верхней передачи и нижнего приема мяча над собой. Совершенствование техники отбивания мяча кулаком через сетку.	Уметь своевременно выйти на мяч и принять изготровку для приема мяча. Знать правила игры в волейбол.	§31 стр.202-204
94	Волейбол		Комплексный	Нижняя прямая подача мяча в определенные квадраты из-за лицевой линии. Совершенствование навыков передачи мяча сверху, работы рук и ног при приеме мяча снизу. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
95	Волейбол		Комплексный	Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча, работы рук и ног при приеме мяча над собой. Отбивание мяча кулаком над собой. Развитие выносливости и ловкости.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	§32 стр.205-206
96	Волейбол		Контрольный	Верхняя передача мяча двумя руками через сетку.	Уметь выполнять нижнюю	§32

				Совершенствование техники нижней прямой подачи мяча. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	прямую подачу мяча с 9-ти метров. Знать правила игры в волейбол.	стр.205-206
97	Волейбол		Комплексный	Верхняя подача мяча. Совершенствование техники работы рук и ног при приеме мяча над собой, отбивание мяча кулаком через сетку. Развитие выносливости и ловкости. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
98	Волейбол		Контрольный	Совершенствование верхней подачи мяча, отбивание мяча кулаком через сетку. Прием мяча с подачи. Развитие быстроты. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча.	§33 стр.207-214
99	Волейбол		Контрольный	Совершенствование техники выполнения приема мяча с подачи. Верхняя подача мяча. Прием мяча, летящего в сторону, снизу. Развитие быстроты и прыгучести. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	Уметь выполнять верхнюю подачу мяча. Знать правила игры в волейбол.	§33 стр.207-214
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>						
100	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
101	Метание мяча		Комплексный	Метание мяча в цель. Совершенствование техники прыжка в длину, способом согнув ноги.	Уметь метать мяч с разбега.	§33 стр.207-214
102	Метание мяча		Контрольный	Метание мяча с 4-5 шагов разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, обращая внимание на подсед на последних двух шагах.	Уметь метать мяч с разбега на дальность.	§33 стр.207-214
103	Кроссовая подготовка		Комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжок в длину с разбега. Подсед и выталкивание вверх при выполнении отталкивания.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение
104	Кроссовая подготовка		Комплексный	Совершенствование техники бега на длинные дистанции до 2,5 км. Развитие выносливости. ОРУ. Метание мяча по движущейся цели. Совершенствование техники работы ног при отталкивании в прыжках в длину с разбега.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 мин.	Повторение
105	Кроссовая подготовка		Контрольный	Бег 3000 м на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь распределять силу на всю дистанцию.	Повторение

## Спортивное оборудование и инвентарь

№	Спортивный инвентарь, оборудование	количество
1	Мячи волейбольные	10 шт.
2	Мячи баскетбольные	14 шт.
3	Мячи набивные	6 шт.
4	Мячи футбольные	6 шт.
5	Скакалки	20 шт.
6	Лыжи на ботинках	20 пар
7	Лыжные ботинки	50 пар
8	Конь гимнастический	1 шт.
9	Козел гимнастический	3 шт.
10	Мостик гимнастический	2 шт.
11	Маты	11 шт.
12	Турник	6 шт.
13	Брусья	4 шт.
14	Гранаты	8 шт.
15	Мячи для метания	6 шт.
16	Гимнастические маты	10 шт.

### Список рекомендуемой литературы

1. А.Н. Каинов. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ - Волгоград: Учитель, 2011. - 139с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др. - М., 2003.
3. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. 9-е издание. - Москва: Просвещение, 2012. - 126с.
4. В.И. Лях, А.А. Зданевич/ авт. - сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. 9-е издание. – Волгоград: Учитель, 2012. - 171с.
5. К.Р. Мамедов Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программ. 1-11 классы. - Изд.3-е. - Волгоград: Учитель, 2012. - 63с.
6. В.И. Лях Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Под общ. Ред. В.И. Ляха. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2010. - 237с. ил.

### Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Литвинов А.Н. Каинов Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ - Волгоград: Учитель, 2011. - 139с.
2. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др. - М., 2003.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11кл. / под ред. М. Я. Виленского. - М., 2002.
4. В.И. Лях Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич. Под общ. Ред. В.И. Ляха. – 5-е изд. - М.: Просвещение, 2010. – 237 с. ил.