

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Казачинская средняя общеобразовательная школа

«Рекомендовано к »
Утверждению»
ФИО рук. ШМО
А. Р. Кулакова

Протокол № 1 от

« 30 » 08 2019г.

«Согласовано»
Заместитель
директора по НМР
ФИО Е. В.
Ведениктова

« 30 » 08 2019г.

«Утверждено»
Директор МОУ
Казачинская СОШ
ФИО А. В. Виноградов

Приказ № 162/6 от

« 30 » 08 2019г.



Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы
(базовый уровень)

Программа состоит из 3 разделов:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2. Основное содержание учебного предмета.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение учебного предмета.

I. Планируемые результаты учебного предмета, курса.

I.1. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

- овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

I.2. Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья,

физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

1.3. Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метании на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125

см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

II. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы, подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике

заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Техники владения мячом; комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:

Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. *Юноши:* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). *Девушки:* с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.

Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Опорные прыжки:

юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малою мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.

Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 20 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (**девушки**) и до 6 км (**юноши**).

Преодоление подъемов и препятствий.

III. Тематическое планирование 10 – 11 класс

Физическая культура 10 класс				
Раздел		№ Урока	Тема	Дата
I	Легкая атлетика	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Первая медицинская помощь при травмах.	
I		2	Низкий старт. Кроссовая подготовка.	
I		3	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3*30.	
I		4	Бег 30 м. Круговая эстафета. Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин.	
I		5	Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 5-ти мин.	
I		6	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка, бег до 6-ти мин.	

			Подбор разбега.	
I		7	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 7-ми мин.	
1		8	Метание гранаты с разбега. Кроссовая подготовка до 8-ми мин.	
1		9	Метание гранаты. Футбол.	
1		10	Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. Футбол.	
1		11	Бег 2000 м. (Д). Бег 3000 м (М)Футбол.	
1		12	Полоса препятствий.	
2	баскетбол	13	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	
2		14	Передача мяча двумя руками от груди ,в максимальном темпе при встречном беге в колоннах.	
2		15	Повторение различных передач в движении в парах.	
2		16	Ведение мяча от кольца к кольцу.	
2		17	Ведение мяча правой и левой рукой, с ускорением и максимальной скоростью.	
2		18	Броски по кольцу после ведения.	
2		19	Ведение мяча –два шага, бросок по кольцу.	
2		20	Броски по кольцу в прыжке.	
2		21	Броски по кольцу с разных точек.	
2		22	Штрафной бросок.	
2		23	Действие игроков в защите.	
2		24	Действие игроков в нападении.	
2		25	Опека игрока в зоне.	
2		26	Учебно-тренировочная игра 3*3,4*4.	
2		27	Учебная игра баскетбол.	
3	гимнастика	28	Инструктаж по ТБ на снарядах. Страховка, самостраховка. Гигиена .	
3		29	Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево.	
3		30	Комплексы упражнений со скакалкой и гантелями, гимнастической палкой.	
3		31	Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.(М) Полушпагат на бревне(Д).	
3		32	Стойка на голове и руках силой (М). Различные танцевальные шаги на бревне(Д).	
3		33	Стойка на кистях с помощью(М). Соединение из трех-четырех элементов на бревне(Д).	
3		34	Соединение из трех-четырех элементов(М). Повторение упражнений на брусьях (Д).	
3		35	Лазание по канату на руках (на высоту)	

			(М).Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед(Д).	
3		36	Лазание по канату в два приема на скорость (М).Мост из положения стоя, встать без поддержки. Повторение акробатических упражнений 10 класса(Д).	
3		37	Лазание по канату на скорость (М).Соединение из трех-четырех элементов(Д).	
3		38	Подъем переворотом в упор силой на перекладине(М).Составление акробатической комбинации на акробатике (Д) .	
3		39	Силовая подготовка.(М)Комплекс упражнений со скакалкой(Д).	
3		40	Элементы единоборств.(М)Составление комплекса упражнений на скакалке.(Д)	
3		41	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (М).Прыжок через коня углом (Д).	
3		42	Опорный прыжок через коня(Д,М)	
3		43	Упражнения с фитнес-мячами(Д). Упражнения на тренажерах(М).	
3		44	Ритмическая гимнастика (Д).Упражнения со штангой (М).	
3		45	Работа на тренажерах(Д).Круговая тренировка (М)	
3		46	Комплексная работа на тренажерах.(Д)Силовая работа по станциям (М).	
3		47	Составление комплексов ритмической гимнастики.(Д) Комплексная работа на тренажерах.	
3		48	Полоса препятствий.	
4	волейбол	49	ТБ на уроках волейбола.	
4		50	Приемы мяча сверху, снизу.	
4		51	Прием мяча с подачи.	
4		52	Прием мяча от сетки.	
4		53	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3.	
4		54	Верхняя передача мяча.	
4		55	Прием мяча снизу двумя руками.	
4		56	Передача мяча снизу и сверху над собой, с заданием.	
4		57	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.	
4		58	Прием мяча снизу, после подачи.	
4		59	Передача мяча в зону 3,после подачи.	
4		60	Передача сверху в прыжке.	

4		61	Верхняя прямая подача мяча.	
4		62	Нападающий удар.	
4		63	Двусторонняя игра, с заданиями.	
4		64	Учебно-тренировочная игра Волейбол.	
5	ЛЫЖИ	65	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах.	
5		66	Подбор и примерка лыж.	
5		67	Одновременный одношажный ход.	
5		68	Одновременный двухшажный ход .	
5		69	Попеременный двухшажный ход.	
5		70	Одновременный бесшажный ход.	
5		71	Спуск со склона в основной стойке.	
5		72	Торможение плугом.	
5		73	Спуски с поворотами.	
5		74	Подъем елочкой.	
5		75	Передвижение в медленном темпе до 5 км. (М),до 3 км (Д)	
5		76	Передвижение на лыжах свободным ходом до 3-4 км	
5		77	Коньковый ход.	
5		78	Контрольная дистанция 2к м.(Д)3 км (М)	
5		79	Встречная эстафета на лыжах.	
5		80	Лыжные гонки на 2-3 км.	
6	волейбол	81	ТБ на уроках волейбола.	
6		82	Верхняя прямая подача мяча.	
6		83	Подача мяча в зоны.	
6		84	Нападающий удар.	
6		85	Совершенствование нападающего удара.	
6		86	Блокирование нападающего удара.	
6		87	Эстафета с элементами волейбола.	
6		88	Двусторонняя игра с заданиями.	
6		89	Учебно-тренировочная игра с заданием.	
6		90	Учебно-тренировочная игра волейбол.	
7		91	ТБ на уроках легкой атлетики, правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках.	
7		92	Старт. Стартовый разгон с преследованием.	

7		93	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3*30.	
7		94	Бег 30 м. Круговая эстафета. Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин.	
7		95	Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 6-ти мин.	
7		96	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка, бег до 8-ми мин. Подбор разбега.	
7		97	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин.	
7		98	Метание гранаты 500гр. (Д),700 гр. (М). Футбол.	
7		99	Бег 2000 м(Д),3000м (М) без учета времени.	
7		100	Эстафетный бег.	
7		101	Челночный бег.	
7		102	Кросс по пересеченной местности.	

Физическая культура 11 класс				
Раздел		№ Урока	Тема	Дата
I	Легкая атлетика	1	Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Первая медицинская помощь при травмах.	
I		2	Низкий старт. Кроссовая подготовка.	
I		3	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3*30.	
I		4	Бег 30 м. Круговая эстафета. Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин.	
I		5	Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 5-ти мин.	
I		6	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка, бег до 6-ти мин. Подбор разбега.	
I		7	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 7-ми мин.	
1		8	Метание гранаты с разбега. Кроссовая подготовка до 8-ми мин.	
1		9	Метание гранаты. Футбол.	
1			10	Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. Футбол.
1		11	Бег 2000 м. (Д). Бег 3000 м (М)Футбол.	
1		12	Полоса препятствий.	
2	баскетбол	13	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола.	
2		14	Передача мяча двумя руками от груди ,в максимальном темпе при встречном беге в	

			колоннах.	
2		15	Повторение различных передач в движении в парах.	
2		16	Ведение мяча от кольца к кольцу.	
2		17	Ведение мяча правой и левой рукой, с ускорением и максимальной скоростью.	
2		18	Броски по кольцу после ведения.	
2		19	Ведение мяча –два шага, бросок по кольцу.	
2		20	Броски по кольцу в прыжке.	
2		21	Броски по кольцу с разных точек.	
2		22	Штрафной бросок.	
2		23	Действие игроков в защите.	
2		24	Действие игроков в нападении.	
2		25	Опека игрока в зоне.	
2		26	Учебно-тренировочная игра 3*3,4*4.	
2		27	Учебная игра баскетбол.	
3	гимнастика	28	Инструктаж по ТБ на снарядах. Страховка, самостраховка. Гигиена .	
3		29	Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево.	
3		30	Комплексы упражнений со скакалкой и гантелями, гимнастической палкой.	
3		31	Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.(М) Полушпагат на бревне(Д).	
3		32	Стойка на голове и руках силой (М). Различные танцевальные шаги на бревне(Д).	
3		33	Стойка на кистях с помощью(М). Соединение из трех-четырех элементов на бревне(Д).	
3		34	Соединение из трех-четырех элементов(М). Повторение упражнений на брусьях (Д).	
3		35	Лазание по канату на руках (на высоту) (М).Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед(Д).	
3		36	Лазание по канату в два приема на скорость (М).Мост из положения стоя, встать без поддержки. Повторение акробатических упражнений 10 класса(Д).	
3		37	Лазание по канату на скорость (М).Соединение из трех-четырех элементов(Д).	
3		38	Подъем переворотом в упор силой на перекладине(М).Составление акробатической комбинации на акробатике (Д) .	
3		39	Силовая подготовка.(М)Комплекс упражнений со скакалкой(Д).	

3		40	Элементы единоборств.(М)Составление комплекса упражнений на скакалке.(Д)	
3		41	Опорный прыжок через коня, ноги врозь (М).Прыжок через коня углом (Д).	
3		42	Опорный прыжок через коня(Д,М)	
3		43	Упражнения с фитнес-мячами(Д). Упражнения на тренажерах(М).	
3		44	Ритмическая гимнастика (Д).Упражнения со штангой (М).	
3		45	Работа на тренажерах(Д).Круговая тренировка (М)	
3		46	Комплексная работа на тренажерах.(Д)Силовая работа по станциям (М).	
3		47	Составление комплексов ритмической гимнастики.(Д) Комплексная работа на тренажерах.	
3		48	Полоса препятствий.	
4	волейбол	49	ТБ на уроках волейбола.	
4		50	Приемы мяча сверху, снизу.	
4		51	Прием мяча с подачи.	
4		52	Прием мяча от сетки.	
4		53	Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3.	
4		54	Верхняя передача мяча.	
4		55	Прием мяча снизу двумя руками.	
4		56	Передача мяча снизу и сверху над собой, с заданием.	
4		57	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах.	
4		58	Прием мяча снизу, после подачи.	
4		59	Передача мяча в зону 3,после подачи.	
4		60	Передача сверху в прыжке.	
4		61	Верхняя прямая подача мяча.	
4		62	Нападающий удар.	
4		63	Двусторонняя игра, с заданиями.	
4		64	Учебно-тренировочная игра Волейбол.	
5	ЛЫЖИ	65	ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах.	
5		66	Подбор и примерка лыж.	
5		67	Одновременный одношажный ход.	
5		68	Одновременный двухшажный ход .	
5		69	Попеременный двухшажный ход.	

5		70	Одновременный бесшажный ход.	
5		71	Спуск со склона в основной стойке.	
5		72	Торможение плугом.	
5		73	Спуски с поворотами.	
5		74	Подъем елочкой.	
5		75	Передвижение в медленном темпе до 5 км. (М), до 3 км (Д)	
5		76	Передвижение на лыжах свободным ходом до 3-4 км	
5		77	Коньковый ход.	
5		78	Контрольная дистанция 2 км (Д) 3 км (М)	
5		79	Встречная эстафета на лыжах.	
5		80	Лыжные гонки на 2-3 км.	
6	волейбол	81	ТБ на уроках волейбола.	
6		82	Верхняя прямая подача мяча.	
6		83	Подача мяча в зоны.	
6		84	Нападающий удар.	
6		85	Совершенствование нападающего удара.	
6		86	Блокирование нападающего удара.	
6		87	Эстафета с элементами волейбола.	
6		88	Двусторонняя игра с заданиями.	
6		89	Учебно-тренировочная игра с заданием.	
6		90	Учебно-тренировочная игра волейбол.	
7		91	ТБ на уроках легкой атлетики, правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках.	
7		92	Старт. Стартовый разгон с преследованием.	
7		93	Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3*30.	
7		94	Бег 30 м. Круговая эстафета. Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин.	
7		95	Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 6-ти мин.	
7		96	Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка, бег до 8-ми мин. Подбор разбега.	
7		97	Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин.	
7		98	Метание гранаты 500гр. (Д), 700 гр. (М). Футбол.	
7		99	Бег 2000 м(Д), 3000 м (М) без учета времени.	

7		100	Эстафетный бег.	
7		101	Челночный бег.	
7		102	Кросс по пересеченной местности.	