

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и науки Мурманской области
Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Мурманска «Гимназия №2»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МБОУ г. Мурманска

«Гимназия №2»

(протокол №175

от 31.08.2023)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ

г. Мурманска

«Гимназия №2»

Н.Ю. Кокоянин

Приказ №595 от

31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(10-11 класс)

Мурманск 2023

I. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

II. Содержание учебного предмета

Физическая культура и здоровый образ жизни

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий.

Легкая атлетика (10-11 класс)

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание 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 колена, лежа; 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. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. 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; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. 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. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)

Пройденный в предыдущих классах материал. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, большими мячами (девушки). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. 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. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. 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. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Лыжная подготовка (10-11 класс)

Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на пологих, малых и среднепокатых склонах. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Игры на лыжах. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование. Прохождение дистанции от 3000 м до 6000 м

Баскетбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Волейбол (10-11 класс)

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Футбол (10-11 класс)

Передвижения полевого игрока. Остановки мяча. Ведение мяча. Удары по мячу. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника вратаря: ловля, отбивание, перевод, броски мяча. Индивидуальные тактические действия в нападении. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите. Групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении. Двухсторонняя игра в футбол.

Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

III. Тематическое планирование 10 класс (юноши)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Легкая атлетика		27
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Биомеханические основы техники бега, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1
2	Совершенствование спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Старты из различных положений	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м на результат (зачет). Дозировка нагрузки при занятиях бегом, правила соревнований	1
6	Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростной бег до 80 м. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Развитие скоростных способностей	1
7	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений, выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований	1
8	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м на результат (зачет). Варианты челночного бега	1

9	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
10	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, скорости и способов перемещения	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Развитие выносливости. Самоконтроль во время выполнения легкоатлетических упражнений	1
12	Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 м на результат (зачет). Развитие выносливости. Обязанности инструктора на занятиях с младшими школьниками	1
13	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Техника отталкивания. Оздоровительный бег. История и значение	1
14	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, разбег, отталкивание, приземление. Развитие координационных способностей. Прыжки через препятствия	1
15	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Многоскоки	1
16	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). Биомеханические основы прыжков. Дозировка нагрузки в прыжковых упражнениях	1
17	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости	1
18	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки	1
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Техника отталкивания и приземления. Развитие прыжковой выносливости	1

20	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат (зачет). Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных качеств	1
21	Совершенствование техники метания. Метание малого мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Биомеханические основы техники метания. Дозировка при выполнении метательных упражнений	1
22	Совершенствование техники метания. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель с расстояния 20 м	1
23	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты 700 гр на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м и на заданное расстояние	1
25	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр на результат (зачет). Метание различных снарядов из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых способностей	1
26	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Бег в парах, с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча. Доврачебная помощь при травмах	1
27	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Прыжки через препятствия, метание различных предметов. Эстафеты. Бег 10 минут. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
Гимнастика с элементами акробатики		21
28	ТБ при занятиях гимнастикой. ОРУ. Висы и упоры. Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении	1

29	ОРУ. Висы и упоры. Совершенствование подъёма в упор силой; виса согнувшись, прогнувшись, сзади. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
30	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей	1
31	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование висов и упоров. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Перестроения	1
32	ОРУ с гантелями. Совершенствование висов и упоров (зачёт). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см	1
33	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см. Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, по восемь. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение	1
34	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см. Строевые упражнения. Перестроение. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Воспитание волевых качеств	1
35	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (зачёт). Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Повторение ранее изученных элементов	1
36	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью	1
37	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений).	1

	Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов	
38	ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов	1
39	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. Особенности методики занятий с младшими школьниками	1
40	ОРУ. Совершенствование акробатических упражнений. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора	1
41	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование зачётной комбинации из ранее изученных элементов. Страховка при выполнении гимнастических упражнений	1
42	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование зачётной комбинации из ранее изученных элементов. Оказание первой помощи при травмах	1
43	ОРУ. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачёт). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
44	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой (комплекс). Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями	1
45	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря	1

	и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи рук. Подтягивания. Упражнения на тренажёрах	
46	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	1
47	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (зачёт). Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты	1
48	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий (зачёт). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой (одиночные, общие, парные, различные). Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи рук. Подтягивания. Упражнения на тренажёрах	1
Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, учёт погодных условий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
50	Повторение всех лыжных ходов. Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Использование на лыжне	1
51	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Применение на лыжне – дистанция 3000 м	1
52	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на пологих, малых и среднепокатых склонах. Движение по дистанции 3000м	1
53	Преодоление подъемов и препятствий на сильнопокатых и крутых склонах. Подъемы средней протяженности, на длинных подъемах. Движение по дистанции 3000м	1
54	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов	1

	на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 3000 м (зачёт). Правила проведения самостоятельных занятий	
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000 м изученными способами передвижения на лыжах. Особенности физической подготовленности лыжника	1
56	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 4000 м (зачёт)	1
57	Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты	1
59	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
61	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъемов и спусков. Движение по дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
62	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, применение использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Способы регулирования массы тела человека	1
63	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Движение по дистанции 4000 м ранее изученными способами. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
64	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, применение на дистанции 4000 м (зачёт).	1

	Эстафеты. Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	
65	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъёмов и спусков. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
66	Преодоление подъёмов и препятствий. Повторение ранее изученных способов подъёмов и спусков. Применение на дистанции до 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
67	Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий на дистанции 5000 м (зачёт). Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
68	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	1
69	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	1
70	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Развитие координационных способностей	1
71	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
72	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
73	ОРУ. Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий. Движение по дистанции 5000 м. Элементы тактики лыжных гонок. Развитие умения распределять силы. Игры и эстафеты	1
74	ОРУ. Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий. Движение по дистанции 5000 м. Элементы тактики лыжных гонок. Развитие умения распределять силы. Игра «Биатлон»	1
75	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра	1

	«Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	
76	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	1
77	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции до 6000 м. Развитие выносливости	1
78	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции 6000 м (зачёт). Развитие выносливости	1
Спортивные игры		22
79	ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Развитие скоростных способностей	1
80	Баскетбол. Совершенствование всех способов перемещений в сочетании с другими приемами игры. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. Самоконтроль во время занятий спортивными играми	1
81	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
82	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование всех способов перемещений в зачетной комбинации: перемещения, остановки, рывки с финтами, овладение мячом. Развитие координационных и кондиционных способностей, быстроты и скоростных качеств	1
83	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
84	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование координационных способностей	1
85	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов, штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание, выбивание и вырывание. Учебная	1

	двухсторонняя игра	
86	Баскетбол. Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок – зачет. Учебная двухсторонняя игра	1
87	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
88	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача	1
89	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
90	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
91	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий: индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Развитие физических способностей	1
92	Волейбол. ОРУ с малыми и большими мячами. Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении	1
93	Волейбол. Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в защите, командные тактические действия в защите. Учебная игра	1
94	Волейбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники волейболиста: подача, прием мяча, передача, нападающий удар – зачет. Совершенствование техники защитных действий и тактики игры	1
95	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Развитие скоростных способностей	1
96	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу, резаные удары, удары головой. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка грудью. Развитие координационных и скоростных способностей	1
97	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу, резаные удары, удары	1

	головой. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка грудью. Развитие координационных и скоростных способностей	
98	Футбол. Специальные упражнения (СУ). Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий: отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
99	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты). Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите и нападении	1
100	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, передача, остановка, удар по воротам – зачет. Совершенствование тактики игры и техники защиты в учебной двусторонней игре	1
Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
	Итого	102

Тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Легкая атлетика		27
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Биомеханические основы техники бега, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1
2	Совершенствование спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 30 м. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Старты из различных положений	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м на результат (зачет). Дозировка нагрузки при занятиях бегом,	1

	правила соревнований	
6	Совершенствование техники спринтерского бега. Скоростной бег до 80 м. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Развитие скоростных способностей	1
7	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений, выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований	1
8	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м на результат (зачет). Варианты челночного бега	1
9	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут. Эстафеты. Развитие координационных способностей	1
10	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, скорости и способов перемещения	1
11	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Развитие выносливости. Самоконтроль во время выполнения легкоатлетических упражнений	1
12	Совершенствование техники длительного бега. Бег 2000 м на результат (зачет). Развитие выносливости. Обязанности инструктора на занятиях с младшими школьниками	1
13	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Техника отталкивания. Оздоровительный бег. История и значение	1
14	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, разбег, отталкивание, приземление. Развитие координационных способностей. Прыжки через препятствия	1
15	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Многоскоки	1
16	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). Биомеханические основы прыжков. Дозировка нагрузки в прыжковых упражнениях	1
17	Совершенствование техники прыжка в высоту. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, выносливости	1
18	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки	1
19	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов	1

	разбега. Техника отталкивания и приземления. Развитие прыжковой выносливости	
20	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат (зачет). Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных качеств	1
21	Совершенствование техники метания. Метание малого мяча 150 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м. Биомеханические основы техники метания. Дозировка при выполнении метательных упражнений	1
22	Совершенствование техники метания. Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную цель с расстояния 20 м	1
23	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты 500 гр на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1
24	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр с 4-5 бросковых шагов с полного разбега в коридор 10м и на заданное расстояние	1
25	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр на результат (зачет). Метание различных снарядов из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых способностей	1
26	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Бег в парах, с преодолением препятствий. Бросок набивного мяча. Доврачебная помощь при травмах	1
27	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Прыжки через препятствия, метание различных предметов. Эстафеты. Бег 10 минут. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
Гимнастика с элементами акробатики		21
28	ТБ при занятиях гимнастикой. ОРУ. Висы и упоры. Подъем толчков двух ног в упор, толчком двух ног вис углом. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении	1
29	Висы и упоры. Подъем толчков двух ног в упор, толчком двух ног вис углом. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении	1
30	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук,	1

	ног, туловища на месте и в движении). Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых способностей	
31	ОРУ с набивными мячами. ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения в парах. Строевые упражнения	1
32	ОРУ с гантелями. Совершенствование висов и упоров (зачёт). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину . Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1
33	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла. Совершенствование упражнений на равновесие. Упражнения в висах и упорах. Смешанные висы	1
34	Совершенствование опорных прыжков. Перестроение. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку, метание набивного мяча. Особенности методики занятий с младшими школьниками	1
35	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла (зачёт). Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Повторение ранее изученных элементов. Страховка при выполнении гимнастических упражнений	1
36	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений, страховка, виды страховок	1
37	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Повторение и совершенствование акробатических связок. Комбинация из разученных элементов	1
38	Развитие гибкости. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Упражнения	1

	на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, гимнастической стенке (комплекс). Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов. Адаптивная физическая культура	
39	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне (комплекс упражнений на равновесие). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачет). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
40	Развитие координационных способностей, развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием гимнастического оборудования и инвентаря. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину	1
41	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс) – зачет. Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину	1
42	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование зачётной комбинации из ранее изученных элементов	1
43	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачёт). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
44	Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через скакалку. Утренняя гимнастика	1
45	Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических упражнений (зачет). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой (одиночные, общие, парные, различные)	1
46	ОРУ со скакалкой. Элементы художественной гимнастики. Комбинация упражнений со скакалкой. Прыжки. Развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Упражнения на гимнастическом напольном бревне. Повороты, ходьба по бревну, перемещения приставным шагом.	1

	Ритмическая гимнастика для девушек	
47	Элементы художественной гимнастики. Комбинация со скакалкой (зачет). Комбинация с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне (комплекс). Как правильно тренироваться	1
48	Элементы художественной гимнастики. Комбинация с обручем (зачет). Упражнения на гимнастическом бревне (комплекс). Упражнения лентой, с мячами. Ритмическая гимнастика	1
Лыжная подготовка		30
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, учёт погодных условий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
50	Повторение всех лыжных ходов. Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Использование на лыжне	1
51	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Применение на лыжне – дистанция 3000 м	1
52	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на пологих, малых и среднепокатых склонах. Движение по дистанции 3000м	1
53	Преодоление подъемов и препятствий на сильнопокатых и крутых склонах. Подъемы средней протяженности, на длинных подъемах. Движение по дистанции 3000м	1
54	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 3000 м (зачёт). Правила проведения самостоятельных занятий	1
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000 м изученными способами передвижения на лыжах. Особенности физической подготовленности лыжника	1
56	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 4000 м (зачёт)	1
57	Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований	1
58	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение	1

	дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты	
59	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты	1
60	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
61	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъемов и спусков. Движение по дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
62	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Способы регулирования массы тела человека	1
63	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Движение по дистанции 4000 м ранее изученными способами. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
64	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
65	Преодоление подъёмов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъёмов и спусков. Преодоление препятствий. Прохождение дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
66	Преодоление подъёмов и препятствий. Повторение ранее изученных способов подъёмов и спусков. Применение на дистанции до 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
67	Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий на дистанции 5000 м (зачёт). Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
68	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование	1

	техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	
69	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	1
70	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Развитие координационных способностей	1
71	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
72	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
73	ОРУ. Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий. Движение по дистанции 5000 м. Элементы тактики лыжных гонок. Развитие умения распределять силы. Игры и эстафеты	1
74	ОРУ. Совершенствование техники преодоления подъёмов и препятствий. Движение по дистанции 5000 м. Элементы тактики лыжных гонок. Развитие умения распределять силы. Игра «Биатлон»	1
75	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	1
76	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	1
77	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции до 5000 м. Развитие выносливости	1
78	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции 5000 м (зачёт). Развитие выносливости	1
Спортивные игры		22
79	ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование	1

	техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Развитие скоростных способностей	
80	Баскетбол. Совершенствование всех способов перемещений в сочетании с другими приемами игры. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. Самоконтроль во время занятий спортивными играми	1
81	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
82	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование всех способов перемещений в зачетной комбинации: перемещения, остановки, рывки с финтами, овладение мячом. Развитие координационных и кондиционных способностей, быстроты и скоростных качеств	1
83	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
84	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование координационных способностей	1
85	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов, штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание, выбивание и вырывание. Учебная двухсторонняя игра	1
86	Баскетбол. Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок – зачет. Учебная двухсторонняя игра	1
87	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями	1
88	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача	1

89	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
90	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
91	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий: индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Развитие физических способностей	1
92	Волейбол. ОРУ с малыми и большими мячами. Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении	1
93	Волейбол. Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в защите, командные тактические действия в защите. Учебная игра	1
94	Волейбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники волейболиста: подача, прием мяча, передача, нападающий удар – зачет. Совершенствование техники защитных действий и тактики игры	1
95	Футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма. Развитие скоростных способностей	1
96	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу, резаные удары, удары головой. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка грудью. Развитие координационных и скоростных способностей	1
97	Футбол. Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: удар по летящему мячу, резаные удары, удары головой. Остановка катящегося мяча подошвой, внутренней стороной стопы, остановка грудью. Развитие координационных и скоростных способностей	1
98	Футбол. Специальные упражнения (СУ). Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий: отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
99	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты). Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите и нападении	1
100	Футбол. Комбинация из освоенных элементов техники: ведение, передача, остановка, удар по воротам – зачет. Совершенствование тактики игры и техники защиты в учебной двусторонней игре	1

Мониторинг двигательной активности		2
101	Мониторинг уровня физической подготовленности учащихся (общая физическая подготовка)	1
102	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
Итого		102

Тематическое планирование 11 класс (юноши)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Легкая атлетика		16
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Биомеханические основы техники бега, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м на результат (зачет). Дозировка нагрузки при занятиях бегом, правила соревнований	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений, выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м на результат (зачет). Варианты челночного бега	1
6	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, скорости и способов перемещения	1
7	Совершенствование техники длительного бега. Бег 3000 м на результат (зачет). Развитие выносливости. Обязанности инструктора на занятиях с младшими школьниками	1

8	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, разбег, отталкивание, приземление. Развитие координационных способностей. Прыжки через препятствия. Оздоровительный бег. История и значение	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). Биомеханические основы прыжков. Дозировка нагрузки в прыжковых упражнениях	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат (зачет). Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных качеств	1
12	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты 700 гр на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	Совершенствование техники метания гранаты 700 гр на результат (зачет). Метание различных снарядов из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Прыжки через препятствия, метание различных предметов. Эстафеты. Бег 10 минут. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
15	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
17	ТБ при занятиях гимнастикой. ОРУ. Висы и упоры. Повторение пройденного материала в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении	1

18	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей	1
19	ОРУ с набивными мячами. Совершенствование висов и упоров. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Развитие силовых способностей. Строевые упражнения. Перестроения	1
20	ОРУ с гантелями. Совершенствование висов и упоров (зачёт). Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см. Влияние гимнастических упражнений на телосложение	1
21	ОРУ. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см. Строевые упражнения. Перестроение. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча. Воспитание волевых качеств	1
22	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 115-120 см (зачёт). Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Повторение ранее пройденных элементов	1
23	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью	1
24	ОРУ. Развитие гибкости. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов	1
25	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости и координационных способностей. Выполнение обязанностей инструктора и помощника судьи	1
26	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической	1

	стенкой (комплекс). Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование зачётной комбинации из ранее изученных элементов. Страховка при выполнении гимнастических упражнений	
27	ОРУ. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачёт). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
28	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, гимнастической стенкой (комплекс). Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями	1
29	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений	1
30	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой. Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи рук. Подтягивания. Упражнения на тренажёрах	1
31	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей. Комплекс упражнений на развитие координационных способностей (зачёт). Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты	1
32	ОРУ. Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий (зачёт). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой (одиночные, общие, парные, различные). Лазанье по гимнастической лестнице, стенке без помощи рук. Подтягивания. Упражнения на тренажёрах	1
Лыжная подготовка		20
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, учёт погодных условий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
34	Повторение всех лыжных ходов. Прямой переход, переход с	1

	прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Использование на лыжне	
35	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Применение на лыжне – дистанция 3000 м	1
36	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 3000 м (зачёт). Правила проведения самостоятельных занятий	1
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000 м изученными способами передвижения на лыжах. Особенности физической подготовленности лыжника	1
38	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 4000 м (зачёт)	1
39	Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований	1
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
41	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъемов и спусков. Движение по дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
42	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Способы регулирования массы тела человека	1
43	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Движение по дистанции 4000 м ранее изученными способами. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
44	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1

45	Преодоление подъёмов и препятствий. Повторение ранее изученных способов подъёмов и спусков. Применение на дистанции до 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
46	Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий на дистанции 5000 м (зачёт). Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
47	Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	1
48	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Развитие координационных способностей	1
49	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
50	Движение по дистанции 6000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование	1
51	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидирование	1
52	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции до 6000 м. Развитие выносливости	1
Спортивные игры		15
53	ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование всех способов перемещений в сочетании с другими приемами игры. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. Самоконтроль во время занятий спортивными играми	1
54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
55	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование всех способов перемещений в зачетной комбинации: перемещения,	1

	остановки, рывки с финтами, овладение мячом. Развитие координационных и кондиционных способностей, быстроты и скоростных качеств	
56	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование координационных способностей	1
57	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов, штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание, выбивание и вырывание. Учебная двухсторонняя игра	1
58	Баскетбол. Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок – зачет. Учебная двухсторонняя игра	1
59	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача	1
60	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
61	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий: индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Развитие физических способностей	1
62	Волейбол. ОРУ с малыми и большими мячами. Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении	1
63	Волейбол. Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в защите, командные тактические действия в защите. Учебная игра	1
64	Волейбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники волейболиста: подача, прием мяча, передача, нападающий удар – зачет. Совершенствование техники защитных действий и тактики игры	1
65	Футбол. Специальные упражнения (СУ). Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий: отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
66	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты). Совершенствование	1

	тактики игры. Тактические действия в защите и нападении	
67	Футбол. Совершенствование всех технико-тактических действий игроков в учебной игре	1
Мониторинг двигательной активности		1
68	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1
	Итого	68

Тематическое планирование 11 класс (девушки)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов
Легкая атлетика		16
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Биомеханические основы техники бега, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1
2	Совершенствование техники спринтерского бега. Низкий старт 30-40 м. Бег с ускорением до 80 м. Старты из различных положений. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств. Эстафеты	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 30 м на результат (зачет). Дозировка нагрузки при занятиях бегом, правила соревнований	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег с максимальной скоростью 100 м. Прикладное значение легкоатлетических упражнений, выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований	1
5	Совершенствование техники спринтерского бега. Бег 100 м на результат (зачет). Варианты челночного бега	1
6	Совершенствование техники длительного бега. Бег в равномерном и попеременном темпе 25 минут. Бег с преодолением препятствий. Бег с изменением направления, скорости и способов перемещения	1
7	Совершенствование техники длительного бега. Бег 2000 м на результат (зачет). Развитие выносливости. Обязанности инструктора на занятиях с младшими школьниками	1

8	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега, разбег, отталкивание, приземление. Развитие координационных способностей. Прыжки через препятствия. Оздоровительный бег. История и значение	1
9	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнув ноги» на результат (зачет). Биомеханические основы прыжков. Дозировка нагрузки в прыжковых упражнениях	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега. Круговая тренировка. Прыжки и многоскоки	1
11	Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов разбега на результат (зачет). Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных качеств	1
12	Совершенствование техники метания в цель и на дальность. Метание гранаты 500 гр на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	1
13	Совершенствование техники метания гранаты 500 гр на результат (зачет). Метание различных снарядов из различных исходных положений. Развитие скоростно-силовых способностей	1
14	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей. Развитие выносливости. Круговая тренировка. Прыжки через препятствия, метание различных предметов. Эстафеты. Бег 10 минут. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями	1
15	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
16	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1
Гимнастика с элементами акробатики		16
17	ТБ при занятиях гимнастикой. ОРУ. Висы и упоры. Подъем толчков двух ног в упор, толчком двух ног вис углом. Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь в движении	1
18	ОРУ с набивными мячами. ОРУ (комбинации из различных	1

	положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Висы и упоры. Упражнения на равновесие. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовой выносливости. Силовые упражнения в парах. Строевые упражнения	
19	ОРУ (комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении). Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла. Совершенствование упражнений на равновесие. Упражнения в висах и упорах. Смешанные висы	1
20	Совершенствование опорных прыжков. Перестроение. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжки через скакалку, метание набивного мяча. Особенности методики занятий с младшими школьниками	1
21	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Совершенствование опорных прыжков. Прыжок ноги врозь через козла (зачёт). Развитие гибкости. Упражнения на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Повторение ранее изученных элементов. Страховка при выполнении гимнастических упражнений	1
22	ОРУ в движении (комбинации общеразвивающих упражнений с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений). Специальные упражнения на развитие гибкости. Элементы акробатики. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений, страховка, виды страховок	1
23	Развитие гибкости. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке, гимнастическом бревне, гимнастической стенке (комплекс). Совершенствование комбинации из ранее изученных элементов. Адаптивная физическая культура	1
24	Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне (комплекс упражнений на равновесие). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачет). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
25	Развитие координационных способностей, развитие гибкости. Совершенствование акробатических упражнений. Комплекс упражнений на развитие гибкости с использованием гимнастического оборудования и инвентаря. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину	1
26	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической	1

	стенкой (комплекс) – зачет. Совершенствование акробатических упражнений. Упражнения на подкидном мостике, прыжки в глубину	
27	ОРУ в парах. Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование акробатических упражнений. Совершенствование зачётной комбинации из ранее изученных элементов	1
28	Развитие координационных способностей. Упражнения с гимнастической скамейкой, с гимнастической стенкой (комплекс). Совершенствование элементов акробатики. Совершенствование акробатической комбинации (зачёт). Эстафеты с использованием акробатических элементов	1
29	Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и гимнастических упражнений (зачет). Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки со скакалкой (одиночные, общие, парные, различные)	1
30	Упражнения с использованием гимнастического инвентаря и акробатических упражнений. Полоса препятствий. Развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки через скакалку. Утренняя гимнастика	1
31	Элементы художественной гимнастики. Комбинация со скакалкой (зачет). Комбинация с обручем. Упражнения на гимнастическом бревне (комплекс). Как правильно тренироваться	1
32	Элементы художественной гимнастики. Комбинация с обручем (зачет). Упражнения на гимнастическом напольном бревне. Повороты, ходьба по бревну, перемещения приставным шагом. Ритмическая гимнастика для девушек	1
Лыжная подготовка		20
33	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подготовка инвентаря, учёт погодных условий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
34	Повторение всех лыжных ходов. Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Использование на лыжне	1
35	Прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону. Применение на лыжне – дистанция 3000 м	1
36	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов	1

	на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 3000 м (зачёт). Правила проведения самостоятельных занятий	
37	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 4000 м изученными способами передвижения на лыжах. Особенности физической подготовленности лыжника	1
38	Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование преодоления подъемов и препятствий. Применение на дистанции 4000 м (зачёт)	1
39	Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Основные элементы тактики в лыжных гонках, правила соревнований	1
40	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие выносливости, скоростно-силовых способностей. Прохождение дистанции до 4000 м изученными ходами и способами передвижения на лыжах. Эстафеты. Первая помощь при травмах и обморожениях	1
41	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Преодоление подъемов и препятствий. Совершенствование ранее изученных способов подъемов и спусков. Движение по дистанции 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости. Понятие телосложения и характеристика его основных типов	1
42	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Способы регулирования массы тела человека	1
43	Совершенствование техники перехода с попеременных ходов на одновременные. Движение по дистанции 4000 м ранее изученными способами. Формы и средства контроля за индивидуальной физкультурной деятельностью	1
44	Совершенствование техники перехода с одновременных ходов на попеременные, использование на дистанции 4000 м (зачёт). Эстафеты. Развитие выносливости. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	1
45	Преодоление подъёмов и препятствий. Повторение ранее изученных способов подъёмов и спусков. Применение на дистанции до 5000 м. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
46	Совершенствование преодоления подъёмов и препятствий на дистанции 5000 м (зачёт). Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости	1
47	Совершенствование ранее изученных способов передвижения	1

	на лыжах, преодоление препятствий. Совершенствование техники подъёмов и спусков. Развитие координационных способностей ОРУ. Игра «Гонка с выбыванием»	
48	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Развитие координационных способностей	1
49	Специальные упражнения для рук, ног. Одновременная и попеременная работа рук и ног. Упражнения без палок, с палками. Эстафеты из различных стартовых положений. Совершенствование техники подъёмов и спусков с горы. Развитие координационных способностей	1
50	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	1
51	Движение по дистанции 5000 м. Развитие выносливости. Игра «Биатлон». Элементы тактики лыжных гонок. Распределение сил, лидерование	1
52	Совершенствование всех ранее изученных способов передвижения на лыжах по дистанции до 5000 м. Развитие выносливости	1
Спортивные игры		15
53	ТБ на уроках спортивных игр. Баскетбол. Совершенствование всех способов перемещений в сочетании с другими приемами игры. Передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника, сочетание рывков с финтами, передвижение парами в нападении и защите. Самоконтроль во время занятий спортивными играми	1
54	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам	1
55	Баскетбол. ОРУ с набивными мячами. Совершенствование всех способов перемещений в зачетной комбинации: перемещения, остановки, рывки с финтами, овладение мячом. Развитие координационных и кондиционных способностей, быстроты и скоростных качеств	1
56	Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу, сбоку. Совершенствование техники ведения мяча разными способами. Игра по упрощённым правилам. Совершенствование координационных способностей	1

57	Баскетбол. Совершенствование техники бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов, штрафной бросок. Совершенствование техники защитных действий: перехват, накрывание, выбивание и вырывание. Учебная двухсторонняя игра	1
58	Баскетбол. Совершенствование тактики игры: взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Комбинация из освоенных элементов техники: ловля, передача, ведение, бросок – зачет. Учебная двухсторонняя игра	1
59	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча: прием мяча сверху (снизу) двумя руками, одной рукой. Передача мяча сверху двумя руками. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя прямая подача	1
60	Волейбол. Совершенствование техники подачи мяча: верхняя и нижняя прямая подача. Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра	1
61	Волейбол. Совершенствование техники защитных действий: индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Развитие физических способностей	1
62	Волейбол. ОРУ с малыми и большими мячами. Совершенствование тактики игры: индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Командные тактические действия в нападении	1
63	Волейбол. Совершенствование тактики игры: групповые тактические действия в защите, командные тактические действия в защите. Учебная игра	1
64	Волейбол. Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники волейболиста: подача, прием мяча, передача, нападающий удар – зачет. Совершенствование техники защитных действий и тактики игры	1
65	Футбол. Специальные упражнения (СУ). Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники защитных действий: отбор мяча плечом в плечо, отбор мяча подкатом. Учебная игра по упрощенным правилам	1
66	Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты). Совершенствование тактики игры. Тактические действия в защите и нападении	1
67	Футбол. Совершенствование всех технико-тактических действий игроков в учебной игре	1
Мониторинг двигательной активности		1
68	Сдача контрольных нормативов (прыжок в длину с места, челночный бег 3*10 м, подтягивания в висе, упражнения на пресс за 30 с, прыжки через скакалку за 30 сек, 6 минутный бег, наклон вперед из положения сидя)	1

	Итого	68
--	-------	----