Приложение к основной образовательной программе

среднего общего образования (ООП СОО)

МОУ ИРМО «Листвянская СОШ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10-11 КЛАССЫ**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником  класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»  оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее - частное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение 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.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• 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 долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

• 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;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• 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.

*В области эстетической культуры:*

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В* *области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

• 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.

**Предметные результаты:**

* умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
* владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

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

**Выпускник на базовом уровне 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-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне 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**

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 класс)

**Социокультурные основы**

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

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

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

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

**Медико-биологические основы**

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

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физическое совершенствование**

**Баскетбол**

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**

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 вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Футбол**

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.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Пройденный в предыдущих классах материал. 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, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. 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 коня 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 (конь в ширину). 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 батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика**

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. 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.

**Тематический план изучения предмета «физическая культура» в 10-11 классах**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Время, отведённое на изучение раздела | Время, отведённое на проведение контрольных мероприятий |
| Лёгкая атлетика | 27 | 6 |
|  Волейбол. | 30 | 5 |
| Баскетбол. | 45 | 6 |
| Гимнастика (в процессе занятий) |  | 6 |
| Лыжная подготовка (в процессе занятий) |  | 2 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  |  Тема урока  | Кол-во часов |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт до 50 м.  | 1 |
| 3 | Стартовый разгон.  | 1 |
| 4 | Бег 60 м. в рамках ФСК ГТО.  | 1 |
| 5 | Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.  | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе 20 мин. | 1 |
| 7 | Бег 2-3 км.в рамках ФСК ГТО  | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 10 | Метание мяча (150 г.) в цель | 1 |
| 11 |  Метание мяча (150 г.) с разбега на дальность полёта. | 1 |
| 12 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям подвижной игры «Лапта» | 1 |
| 13 | Прыжок в длину с места на результат в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 14 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. История Отечественного спорта | 1 |
| 15 | Сдача контрольного норматива – бег 3 км. Развитие выносливости. | 1 |
| 16 | Инструктаж по Т.Б. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. | 1 |
| 17 | Выполнение команд. ОРУ на месте. вис. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 18 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 20 | Техника опорного прыжка, согнув ноги.  | 1 |
| 21 | Техника опорного прыжка, согнув ноги. Эстафеты.  | 1 |
| 22 | Закрепить технику опорного прыжка, согнув ноги. | 1 |
| 23 | Обучение технике прыжка в длину с разбега, «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега  | 1 |
| 24 | Метание гранаты (700 г.) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 25  | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 26 | Бег 1500 метров Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут, 10 повторений | 1 |
| 27 | Упражнения на гибкость на гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 28 | Обучение, закрепление техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |
| 32 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении  | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Двусторонняя игра волейбол по техн. правилам. | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Бросок набивного мяча 5 кг. сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (мед. бол 5 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег 3Х10м.. Бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 11.01 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,Спортигры, оказание первой помощи | 12.01 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений |  |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке |  |
| 52 | Закрепление техники лазание по канату на количество повторений |  |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки |  |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора |  |
| 55 | Обучение «стритбол» |  |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 27.01 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 01.02 |
| 58 | Волейбол по техническим правилам | 02.02 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» |  |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) |  |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) |  |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Совершенствование техники страховки на спину, на бок | 1 |
| 72 | Совершенствование техники игровых упражнений с теннисным мячом в сочетании с прыжками и бросками. | 1 |
| 73 | Совершенствование техники корригирующих упражнений для укрепления правильной осанки. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока. | 1 |
| 75 | «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 76 | Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц позвоночника. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники эстафетного бега в спортзале  | 1 |
| 78 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Совершенствование техники челночного бега 3х5 метров. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 81 |  Совершенствование техники бега на 30 м.  | 1 |
| 82 | Совершенствование техники волейбола по правилам Федерации | 1 |
| 83 | Совершенствование техники кроссового бега без учета времени | 1 |
| 84 | Баскетбол по техническим правилам ФИБА | 1 |
| 85 | Совершенствование беговых отрезков по 30 метров, сочетая с различными упражнениями.  | 1 |
| 86 |  Совершенствование техники бега на дистанции 400 метров | 1 |
| 87 | Совершенствование комплекса утренней гимнастики 6 упражнений по 8 повторений. | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с индивидуального разбега. | 1 |
| 89 |  Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Подтягивание на высокой перекладине из исходного положения стоя. Зачёт. | 1 |
| 91 | Совершенствование техники бега на дистанции 30 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения стоя.  | 1 |
| 93 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность  | 1 |
| 94 | Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Игра Лапта. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции 80 метров, финиширование. Игра Лапта. | 1 |
| 96 | Совершенствование техники бега на 500 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из исходного положения сед  | 1 |
| 98 | Сдача контрольного норматива **–**бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Игра Лапта. | 1 |
| 99 | Совершенствование техники упражнений на координацию движения. Игра Лапта. | 1 |
| 100 | Специальные беговые упражнения кроссовой подготовки. Игра Лапта. | 1 |
| 101 |  Преодоление вертикальных препятствий.  |  |
| 102 | Сдача контрольного норматива **–**бег 1 км. Игра Лапта. Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  |  Тема урока  | Кол-во часов |
| 1 | Проведение первичного инструктажа по технике безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. | 1 |
| 2 | Совершенствование техники бега в темпе низкой и средней интенсивности до 20 мин. | 1 |
| 3 | Совершенствование техники эстафетного бега.  | 1 |
| 4 | Зачёт в беге на 100 м.  | 1 |
| 5 | Совершенствование техники высокого и низкого старта до 30 м. | 1 |
| 6 | Совершенствование техники стартового разгона | 1 |
| 7 | Бег 2 км, в рамках ФСК ГТО  | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 10 | Совершенствование техники метания мяча (150 г.) в цель | 1 |
| 11 |  Совершенствование техники метания мяча (150 г.) с разбега на дальность полёта. | 1 |
| 12 |  Зачёт в рамках ФСК ГТО. Прыжок в длину с места на результат | 1 |
| 13 | Совершенствование техники двигательных действий в подвижной игре «Живой мяч» | 1 |
| 14 | Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий, высотой не более 30 см. | 1 |
| 15 | Зачёт контрольного норматива в беге на 1000 м, в темпе средней интенсивности. | 1 |
| 16 | Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Инструкция по правилам безопасности на уроке физической культуры. ОРУ на месте и в движении с предметами. | 1 |
| 17 | Совершенствование техники виса на шведской стенке на время (до 1 мин.) | 1 |
| 18 | Танцевальные упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 20 | Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла, способом ноги в стороны, с разбега и отталкивания от гимнастического мостика. | 1 |
| 21 | Эстафеты с использованием скамейки. Совершенствование техники опорного прыжка, способом согнув ноги с разбега.  | 1 |
| 22 | Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла, способом ноги в стороны. | 1 |
| 23 | Зачёт. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. (2 кг.) | 1 |
| 24 | Совершенствование техники метания гранаты (500 г.) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 25  | Техника длительного бега в темпе умеренной интенсивности. Равномерный бег на дистанции 1 км. | 1 |
| 26 | Обучение техники прыжковых упражнений с предметами и через препятствия высотой не менее 20 см. | 1 |
| 27 | Тестовые упражнения на развитие гибкости из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 28 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой попеременно в движении. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники бросков мяча двумя руками с места | 1 |
| 33 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча в баскетбольное кольцо с места и в движении  | 1 |
| 34 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. | 1 |
| 35 | Тестовые упражнения в рамках ФСК ГТО. Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек.  | 1 |
| 36 | Совершенствование техники подвижной игры с элементами волейбола «Снайпер» | 1 |
| 37 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.  | 1 |
| 38 | Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 1 |
| 39 |  Совершенствование комбинации из освоенных элементов волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 40 | Совершенствование техники нижней прямой подачи.  | 1 |
| 41 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после собственного подбрасывания мяча.  | 1 |
| 42 | Совершенствование тактики позиционного нападения без изменений позиций игроков.  | 1 |
| 43 | Совершенствование техники освоенных приемов, передач, и нападающего удара. | 1 |
| 44 | Совершенствование техники освоенных элементов перемещений и владения мячом  | 1 |
| 45 | Совершенствование техники волейбола в игровых заданиях с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра по техническим правилам волейбола. | 1 |
| 46 |  Совершенствование техники равномерного бега до 3 минут. Бросок набивного мяча 2 кг исходного положения сед, ноги врозь, двумя руками из-за головы. | 1 |
| 47 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 м.. Бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 48 | Совершенствование техники прыжковых упражнений, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Совершенствование техники лазания по канату перехватом рук, без помощи ног на количество повторений. | 1 |
| 51 | Совершенствование комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения виса на шведской стенке | 1 |
| 52 | Совершенствование техники развивающих упражнений с повышенной амплитудой движения. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической зарядки. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники прыжков со скакалкой: 30 секунд в темпе максимальной интенсивности, 5 повторов | 1 |
| 55 | Совершенствование техники игры «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 56 | Совершенствование техники игры «стритбол», по техническим правилам. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники игры в волейбол по техническим правилам | 1 |
| 58 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 8 метров. Развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 59 |  Инструктаж по технике безопасности «Оказание первой доврачебной помощи при травматизме» | 1 |
| 60 | Совершенствование техники опорного прыжка, способом ноги врозь (гимнастический козел в длину). Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса, в зоне усилий малой интенсивности. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники висов, согнувшись и прогнувшись  | 1 |
| 62 | Совершенствование техники строевых упражнений. размыкание и смыкание на месте и в движении. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники кувырка вперед. | 1 |
| 64 | Совершенствование техники кувырка назад в полу шпагат.  | 1 |
| 65 | Совершенствование техники стойки на лопатках с прямыми ногами  | 1 |
| 66 | Совершенствование техники вольных упражнений с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники 6-минутного медленного бега. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники подвижной игры «борьба за предмет» с элементами единоборств | 1 |
| 69 | Совершенствование техники прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед.  | 1 |
| 70 | Совершенствование техники страховки кувырком | 1 |
| 71 | Совершенствование техники страховки на спину, на бок | 1 |
| 72 | Совершенствование техники игровых упражнений с теннисным мячом в сочетании с прыжками и бросками. | 1 |
| 73 | Совершенствование техники корригирующих упражнений для укрепления правильной осанки. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока. | 1 |
| 75 | «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 76 | Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц позвоночника. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники эстафетного бега в спортзале  | 1 |
| 78 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Совершенствование техники челночного бега 3х5 метров. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 81 |  Совершенствование техники бега на 30 м.  | 1 |
| 82 | Совершенствование техники волейбола по правилам Федерации | 1 |
| 83 | Совершенствование техники кроссового бега без учета времени | 1 |
| 84 | Баскетбол по техническим правилам ФИБА | 1 |
| 85 | Совершенствование беговых отрезков по 30 метров, сочетая с различными упражнениями.  | 1 |
| 86 |  Совершенствование техники бега на дистанции 400 метров | 1 |
| 87 | Совершенствование комплекса утренней гимнастики 6 упражнений по 8 повторений. | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с индивидуального разбега. | 1 |
| 89 |  Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Подтягивание на высокой перекладине из исходного положения стоя. Зачёт. | 1 |
| 91 | Совершенствование техники бега на дистанции 30 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения стоя.  | 1 |
| 93 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность  | 1 |
| 94 | Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Игра Лапта. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции 80 метров, финиширование. Игра Лапта. | 1 |
| 96 | Совершенствование техники бега на 500 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из исходного положения сед  | 1 |
| 98 | Сдача контрольного норматива **–**бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Игра Лапта. | 1 |
| 99 | Совершенствование техники упражнений на координацию движения. Игра Лапта. | 1 |
| 100 | Специальные беговые упражнения кроссовой подготовки. Игра Лапта. | 1 |
| 101 |  Преодоление вертикальных препятствий.  | 1 |
| 102 | Сдача контрольного норматива **–**бег 1 км. Игра Лапта. Подведение итогов учебного года | 1 |
|  | Итого: | 102 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  |  Тема урока  | Кол-во часов |
| 1 | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт до 50 м.  | 1 |
| 3 | Стартовый разгон.  | 1 |
| 4 | Бег 60 м. в рамках ФСК ГТО.  | 1 |
| 5 | Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.  | 1 |
| 6 | Бег в равномерном темпе 20 мин. | 1 |
| 7 | Бег 2-3 км.в рамках ФСК ГТО  | 1 |
| 8 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Челночный бег 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 10 | Метание мяча (150 г.) в цель | 1 |
| 11 |  Метание мяча (150 г.) с разбега на дальность полёта. | 1 |
| 12 | Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям подвижной игры «Лапта» | 1 |
| 13 | Прыжок в длину с места на результат в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 14 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. История Отечественного спорта | 1 |
| 15 | Сдача контрольного норматива – бег 3 км. Развитие выносливости. | 1 |
| 16 | Инструктаж по Т.Б. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор. | 1 |
| 17 | Выполнение команд. ОРУ на месте. вис. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 18 | Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке.  | 1 |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки) Подтягивание на высокой перекладине из положения стоя (мальчики) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 20 | Техника опорного прыжка, согнув ноги.  | 1 |
| 21 | Техника опорного прыжка, согнув ноги. Эстафеты.  | 1 |
| 22 | Закрепить технику опорного прыжка, согнув ноги. | 1 |
| 23 | Обучение технике прыжка в длину с разбега, «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега  | 1 |
| 24 | Метание гранаты (700 г.) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 25  | Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед. Зачёт. | 1 |
| 26 | Бег 1500 метров Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут, 10 повторений | 1 |
| 27 | Упражнения на гибкость на гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 28 | Обучение, закрепление техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Обучение, освоение ловли и передачи мяча | 1 |
| 30 | Ведение мяча правой и левой рукой в движении | 1 |
| 31 | Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места | 1 |
| 32 | Броски мяча двумя руками с места | 1 |
| 33 | Броски мяча рукой от плеча с места и в движении  | 1 |
| 34 | Обучение вырывания, выбивание мяча | 1 |
| 35 | Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек. в рамках ФСК ГТО. | 1 |
| 36 | Изучение игры «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 |
| 37 | Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Инструктаж по т/б | 1 |
| 38 | Комбинации из освоенных элементов. Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 | Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения | 1 |
| 40 | Освоение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки | 1 |
| 41 | Обучение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара) | 1 |
| 43 | Закрепление освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Тактика позиционного нападения без изменений позиций игроков (6:0) | 1 |
| 45 | Игровые задания с ограниченным числом игроков (3:2, 3:3). Двусторонняя игра волейбол по техн. правилам. | 1 |
| 46 | Равномерный бег до 6 минут, до 8 минут. Бросок набивного мяча 5 кг. сидя ноги врозь двумя руками из-за головы (мед. бол 5 кг) | 1 |
| 47 | Обучение, освоение, прыжковые упражнения, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 48 | Закрепление, челночный бег 3Х10м.. Бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 11.01 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,Спортигры, оказание первой помощи | 12.01 |
| 50 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой движений |  |
| 51 | Комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке |  |
| 52 | Закрепление техники лазание по канату на количество повторений |  |
| 53 | Передвижение на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической стенки |  |
| 54 | Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе, 3-4 повтора |  |
| 55 | Обучение «стритбол» |  |
| 56 | Игра в «стритбол». Игра «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 27.01 |
| 57 | Метание малого мяча в цель с 7-8 метров. Обще развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 01.02 |
| 58 | Волейбол по техническим правилам | 02.02 |
| 59 | Теория: «оказание первой помощи» |  |
| 60 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте |  |
| 61 | Висы, согнувшись и прогнувшись (мальчики), смешанные (девочки) |  |
| 62 | Прыжок, ноги врозь (козел в ширину). Комплекс упражнений на мышцы плечевого пояса на тренажерах с максимальным количеством повторений (зона усилий малой интенсивности) |  |
| 63 | Кувырок вперед-назад | 1 |
| 64 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (мальчики), назад в полушпагат (девочки) | 1 |
| 65 | Изучение стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики), мост из положения стоя с помощью (девочек) | 1 |
| 66 | Обучение, закрепление вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (типа зарядки) | 1 |
| 67 | Обучение, закрепление комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 68 | Прыжки на одной и двух ногах с продвижением в перед | 1 |
| 69 | Изучение самостраховки на спину, на бок | 1 |
| 70 | Изучение самостраховок кувырком | 1 |
| 71 | Совершенствование техники страховки на спину, на бок | 1 |
| 72 | Совершенствование техники игровых упражнений с теннисным мячом в сочетании с прыжками и бросками. | 1 |
| 73 | Совершенствование техники корригирующих упражнений для укрепления правильной осанки. | 1 |
| 74 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока. | 1 |
| 75 | «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 76 | Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц позвоночника. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники эстафетного бега в спортзале  | 1 |
| 78 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Совершенствование техники челночного бега 3х5 метров. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 81 |  Совершенствование техники бега на 30 м.  | 1 |
| 82 | Совершенствование техники волейбола по правилам Федерации | 1 |
| 83 | Совершенствование техники кроссового бега без учета времени | 1 |
| 84 | Баскетбол по техническим правилам ФИБА | 1 |
| 85 | Совершенствование беговых отрезков по 30 метров, сочетая с различными упражнениями.  | 1 |
| 86 |  Совершенствование техники бега на дистанции 400 метров | 1 |
| 87 | Совершенствование комплекса утренней гимнастики 6 упражнений по 8 повторений. | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с индивидуального разбега. | 1 |
| 89 |  Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Подтягивание на высокой перекладине из исходного положения стоя. Зачёт. | 1 |
| 91 | Совершенствование техники бега на дистанции 30 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения стоя.  | 1 |
| 93 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность  | 1 |
| 94 | Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Игра Лапта. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции 80 метров, финиширование. Игра Лапта. | 1 |
| 96 | Совершенствование техники бега на 500 метров. Игра Лапта. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из исходного положения сед  | 1 |
| 98 | Сдача контрольного норматива **–**бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Игра Лапта. | 1 |
| 99 | Совершенствование техники упражнений на координацию движения. Игра Лапта. | 1 |
| 100 | Специальные беговые упражнения кроссовой подготовки. Игра Лапта. | 1 |
| 101 |  Преодоление вертикальных препятствий.  |  |
| 102 | Сдача контрольного норматива **–**бег 1 км. Игра Лапта. Подведение итогов учебного года |  |
|  | Итого: | 102 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока  |  Тема урока  | Кол-во часов |
| 1 | Проведение инструктажа по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. | 1 |
| 2 | Высокий и низкий старт до 40 м.  | 1 |
| 3 | Совершенствование техники стартового разгона | 1 |
| 4 | Зачёт в беге на 100 м.  | 1 |
| 5 | Эстафетный бег.  | 1 |
| 6 | Бег в темпе средней интенсивности до 30 мин. | 1 |
| 7 | Бег 3 км, в рамках ФСК ГТО  | 1 |
| 8 | Совершенствование техники прыжка в длину с 15 шагов разбега. | 1 |
| 9 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров, в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 10 | Совершенствование техники метания мяча (150 г.) в цель | 1 |
| 11 |  Совершенствование техники метания мяча (150 г.) с разбега на дальность полёта. | 1 |
| 12 |  Совершенствование техники двигательных действий в подвижной игре «Лапта» | 1 |
| 13 | Зачёт в рамках ФСК ГТО. Прыжок в длину с места на результат  | 1 |
| 14 | Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий. | 1 |
| 15 | Зачёт контрольного норматива в беге на 5 км, в темпе средней интенсивности. | 1 |
| 16 | Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Инструкция по правилам безопасности на уроке физической культуры. ОРУ на месте и в движении. | 1 |
| 17 | Совершенствование техники передвижения в висе на шведской стенке вверх и вниз.  | 1 |
| 18 | Силовые упражнения с гимнастической скамейкой  | 1 |
| 19 | Подтягивание на высокой перекладине из исходного положения, стоя в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 20 | Совершенствование техники опорного прыжка через коня, способом согнув ноги с разбега. | 1 |
| 21 | Эстафеты с использованием скамейки. Совершенствование техники опорного прыжка, способом согнув ноги с разбега.  | 1 |
| 22 | Закрепление техники опорного прыжка через гимнастического козла, способом согнув ноги с разбега. | 1 |
| 23 | Зачёт. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения сед.  | 1 |
| 24 | Совершенствование техники метания гранаты (700 г.) в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 25  | Обучение техники прыжковых упражнений с предметами и через препятствия высотой не менее 40 см. | 1 |
| 26 17.11 | Техника длительного бега в темпе умеренной интенсивности. Равномерный бег на дистанции 2 км. | 1 |
| 27 | Тестовые упражнения на развитие гибкости из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке в рамках ФСК ГТО | 1 |
| 28 | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе | 1 |
| 29 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе. | 1 |
| 30 | Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой попеременно в движении. | 1 |
| 31 | Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления, броски двумя руками с места. | 1 |
| 32 | Совершенствование техники бросков мяча двумя руками с места | 1 |
| 33 | Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча в баскетбольное кольцо с места и в движении  | 1 |
| 34 | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча у соперника. | 1 |
| 35 | Тестовые упражнения в рамках ФСК ГТО. Поднимание туловища из исходного положения сед согнув ноги, руки за головой за 30 сек.  | 1 |
| 36 | Совершенствование техники подвижной игры с элементами волейбола «Снайпер» | 1 |
| 37 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения.  | 1 |
| 38 | Совершенствование комбинации из освоенных элементов волейбола. Передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой | 1 |
| 39 |  Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения. | 1 |
| 40 | Совершенствование техники нижней подачи.  | 1 |
| 41 | Совершенствование техники прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером | 1 |
| 42 | Совершенствование тактики позиционного нападения без изменений позиций игроков.  | 1 |
| 43 | Совершенствование техники освоенных элементов перемещений и владения мячом | 1 |
| 44 | Совершенствование техники освоенных приемов, передач, и нападающего удара. | 1 |
| 45 | Совершенствование техники волейбола в игровых заданиях с ограниченным числом игроков. Двусторонняя игра по техническим правилам волейбола. | 1 |
| 46 |  Совершенствование техники равномерного бега до 6 минут. Бросок набивного мяча 5 кг исходного положения сед, ноги врозь, двумя руками из-за головы. | 1 |
| 47 | Совершенствование техники челночного бега 3х10м.. Бег с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | 1 |
| 48 | Совершенствование техники прыжковых упражнений, прыжки по разметкам, подскоки, тройной прыжок с места | 1 |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте, спортивная гимнастика, акробатика, единоборства,Спортигры, оказание первой помощи | 1 |
| 50 | Совершенствование техники лазания по канату перехватом рук, без помощи ног на количество повторений. | 1 |
| 51 | Совершенствование комбинации из бега «паучком», отжиманий, выполнения «угла» на шведской стенке | 1 |
| 52 | Совершенствование техники развивающих упражнений с повышенной амплитудой движения. | 1 |
| 53 | Совершенствование техники передвижения на руках с помощью партнера, переноска партнера, комплекс утренней гимнастической зарядки. | 1 |
| 54 | Совершенствование техники прыжков со скакалкой: 30 секунд в темпе максимальной интенсивности, 3-4 повтора | 1 |
| 55 | Совершенствование техники игры «мяч с четырех сторон» с элементами волейбола | 1 |
| 56 | Совершенствование техники игры «стритбол», по техническим правилам. | 1 |
| 57 | Совершенствование техники игры в волейбол по техническим правилам | 1 |
| 58 | Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 12 метров. Развивающие упражнения с большой амплитудой движений для локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника | 1 |
| 59 |  Инструктаж по технике безопасности «Оказание первой доврачебной помощи при травматизме» | 1 |
| 60 | Совершенствование техники опорного прыжка, способом ноги врозь (гимнастический козел в длину). Упражнения на развитие мышц верхнего плечевого пояса, в зоне усилий малой интенсивности. | 1 |
| 61 | Совершенствование техники висов, согнувшись и прогнувшись  | 1 |
| 62 | Совершенствование техники строевых упражнений. размыкание и смыкание на месте и в движении. | 1 |
| 63 | Совершенствование техники кувырка вперед и назад | 1 |
| 64 | Совершенствование техники кувырка вперед в стойку на лопатках  | 1 |
| 65 | Совершенствование техники стойки на руках с прямыми ногами  | 1 |
| 66 | Совершенствование техники вольных упражнений с использованием элементов гимнастики. | 1 |
| 67 | Совершенствование техники 6-минутного равномерного бега. | 1 |
| 68 | Совершенствование техники подвижной игры «борьба за предмет» с элементами единоборств | 1 |
| 69 | Совершенствование техники прыжков на одной и двух ногах с продвижением вперед.  | 1 |
| 70 | Совершенствование техники страховки кувырком | 1 |
| 71 | Совершенствование техники страховки на спину, на бок | 1 |
| 72 | Совершенствование техники игровых упражнений с набивным мячом в сочетании с прыжками и бросками. | 1 |
| 73 | Совершенствование техники корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота | 1 |
| 74 | Совершенствование техники метания малого мяча на дальность отскока. | 1 |
| 75 | «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры по видам спорта» | 1 |
| 76 | Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц позвоночника. | 1 |
| 77 | Совершенствование техники эстафетного бега в спортзале  | 1 |
| 78 | Совершенствование техники тройного прыжка с места | 1 |
| 79 | Совершенствование техники челночного бега 3х10 метров. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники упражнений на развитие координационных способностей. | 1 |
| 81 |  Совершенствование техники бега на 30 м.  | 1 |
| 82 | Совершенствование техники волейбола по правилам Федерации | 1 |
| 83 | Совершенствование техники кроссового бега без учета времени | 1 |
| 84 | Баскетбол по техническим правилам ФИБА | 1 |
| 85 | Совершенствование техники бега на дистанции 400 метров  | 1 |
| 86 |  Совершенствование беговых отрезков по 60 метров, сочетая с различными упражнениями. | 1 |
| 87 | Совершенствование комплекса утренней гимнастики с эспандером, 8 упражнений, 12 повторений. | 1 |
| 88 | Закрепление, техника прыжка в длину способом «согнув ноги» с индивидуального разбега. | 1 |
| 89 |  Прыжок в длину с места. Зачёт | 1 |
| 90 | Подтягивание на высокой перекладине из исходного положения стоя. Зачёт. | 1 |
| 91 | Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность | 1 |
| 92 | Совершенствование техники броска набивного мяча двумя руками из-за головы, из положения стоя.  | 1 |
| 93 | Совершенствование техники бега на дистанции 60 метров  | 1 |
| 94 |  Развитие скоростных качеств. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции 80 метров, финиширование. Эстафетный бег.  | 1 |
| 96 | Совершенствование техники бега на 1000 метров. | 1 |
| 97 | Совершенствование техники упражнений на развитие гибкости. Тест – наклон туловища вперед из исходного положения сед  | 1 |
| 98 | Сдача контрольного норматива **–**бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. | 1 |
| 99 | Совершенствование техники упражнений на координацию движения. Челночный бег 3х10 метров | 1 |
| 100 | Совершенствование техники преодоления вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения кроссовой подготовки. | 1 |
| 101 | Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Игра Лапта. | 1 |
| 102 | Развитие выносливости. Сдача контрольного норматива **–**бег 3 км. Подведение итогов учебного года | 1 |
|  | Итого: | 102 часа |