

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 116 имени Героя Советского Союза И.В. Панфилова»  
городского округа Самара**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор  
МБОУ Школы № 116  
г.о. Самара  
Д.И. Сердаков  
«1» сентября 2016 г.**

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР  
МБОУ Школы № 116  
г.о. Самара  
Д.М. Новиков  
«1» сентября 2016 г.**

**РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
«30» августа 2016 г.**

**Руководитель МО  
Е.П. Семенова**

**Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
10-11 класс**

**Рабочую программу составила  
учитель физической культуры Зяблова Л.И.**

**Самара, 2016**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет с начальной школы, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующий учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. Учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части: *базовую* и *вариантную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариантная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Единоборства заменяются уроками по гимнастике и баскетболу. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в старшей школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании старшей школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

## Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI(ю.)	X (д.)	XI (д.)
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>81</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
1.5	Кроссовая подготовка	18	18	18	18
<b>2</b>	<b>Вариантная часть</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>21</b>
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

### **1.1 Социокультурные основы.**

*10 класс.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

*11 класс.* Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

### **1.2 Психолого-педагогические основы.**

*10 класс.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

*11 класс.* Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к

участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **1.3. Медико-биологические основы.**

*10 класс.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

*11 класс.* Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **1.4 Приемы саморегуляции.**

*10-11 классы.* Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **1.5 Баскетбол**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **1.6 Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

### **1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **1.8 Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с.	14,3	17,5
	Бег 30 м, с.	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	-	10,00
	Бег 3000 м, мин.	13,30	-

**Задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

*Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1236;

- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317.

### Тематическое планирование 10 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>			
1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Стартовый разгон. Беговые упражнения.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.
3	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Прыжки в длину с разбега.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Прыжки в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель и на дальность с 5-6 беговых шагов. Прыжки в длину с разбега 13-15 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.

6	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.
7	Метание гранаты с места.	1	Техника метания гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Полоса из 5-6 препятствий. Метание гранаты.	1	Метание гранаты с разбега 3-5 беговых шагов. Преодоление легкоатлетической полосы из 5-6 препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. Равномерный бег 2000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
10	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю).	1	Метание гранаты на результат. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.
11	Шестиминутный бег.	1	Бег на результат (6 мин). Специальные беговые упражнения ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
12	Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю).	1	Бег на результат 2000 м (д) и 3000 м (ю). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие выносливости.
<b>Спортивные игры Волейбол 15 ч.</b>			



13	Прием мяча сверху и снизу.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.
14	Прием мяча с подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
15	Прием мяча двумя руками снизу с подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
16	Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча из зоны 1,6,5 в зону 3. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17	Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча из зоны 3 в зону 4,2. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18	Верхняя прямая подача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
19	Упр. со скакалкой. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

20	Прямой нападающий удар (техника).	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21	Позиционное нападение. Нападающий удар через сетку.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
22	Упр. с набивными мячами. Нападение через 2 зону.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	Нападающий удар. Групповое блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
24	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25	Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

27	Учебная игра в волейбол.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Гимнастика 21 ч.</b>			
28	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. Угол в упоре. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики.
29	Лазание по канату на руках. ОРУ со скакалкой.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. ОРУ со скакалкой. Лазание по канату на руках. Подъем переворотом, разгибом. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись.
30	Упр. с обручем. Переворот в упор. Соскок назад с поворотом на 90*	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, по 8 в движении. Упр. с обручем. Подъем переворотом, разгибом. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Соскок назад с поворотом на 90*. Лазание по канату. Развитие силы.
31	Переворот в упор толчком ног на н/п.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подъем в упор силой. Переворот в упор толчком ног на низкой перекладине. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату.
32	Повороты в движении. Переворот в упор из вися.	1	Поворот в движении по команде «Кругом!». Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подъем разгибом. Переворот в упор из вися. Скакалка 30 сек.
33	Сед углом. Кувырки слитно. Акробатические элементы.	1	М:- Длинный кувырок прыжком. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д:- Сед углом. Кувырки вперед и назад слитно. Развитие координационных способностей.

34	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Длинный кувырок.	1	М:- Длинный кувырок прыжком. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д:- Мост стоя, поворот в упор. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.
35	Длинный кувырок через препятствия.	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д:- Стойка на лопатках, кувырок назад в полушаг. Развитие координационных способностей.
36	Акробатическое соединение из 4-6 элементов. Опорный прыжок.	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. Переворот в сторону. Стойка на голове и руках. Д:- Равновесие на, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост стоя. Поворот боком в упор присев. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.
37	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. Переворот в сторону. Стойка на голове и руках. Д:- Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост стоя. Поворот боком в упор присев. Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие координационных способностей.
38	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.	1	М: - Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.) Д: - Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой.
39	Соединение элементов акробатики.	1	М: - Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.) Д:- Равновесие, два кувырка вперед слитно, Кувырок назад, стойка на лопатках, мост стоя, поворот боком в упор присев. Прыжок с поворотом на 180*.

40	Упр. на гимнастической скамейке.	1	М: - Комбинация из разученных элементов. Д: - Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей.
41	Акробатическое соединение из 5-6 элементов (КУ).	1	М: - Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.) Д:- Равновесие, два кувырка вперед слитно, Кувырок назад, стойка на лопатках, мост стоя, поворот боком в упор присев. Прыжок с поворотом на 180*.
42	Опорный прыжок боком через коня(д).	1	Опорный прыжок через коня боком с опорой на одну руку (д). 110- 115 см. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (ю). ОРУ с гантелями и набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
43	Опорный прыжок углом через коня 110 см (д).	1	Опорный прыжок углом через коня, 110 см. (д). Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (ю). Опорный прыжок боком с опорой на одну руку через коня. ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.
44	Опорный прыжок ноги врозь через коня.	1	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину , 120 см (ю). Опорный прыжок боком с опорой на одну руку через коня (д). ОРУ на месте. Круговая тренировка по станциям. Развитие скоростно-силовых качеств.
45	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	1	Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину , 120 см (ю). Опорный прыжок боком с опорой на одну руку через коня (д). ОРУ на месте. Гибкость (наклон вперед из седа на полу). Развитие скоростно-силовых качеств.
46	Подъем туловища за 30 сек.	1	Опорный прыжок углом через коня, 110 см. (д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину , 120 см (ю). ОРУ на месте. Подъем туловища за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств.
47	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	1	Опорный прыжок углом через коня, 110 см. (д). Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину , 120 см (ю). ОРУ в движении. Преодоление гимнастических препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.

48	Гимнастическая полоса из 5-6 препятствий.	1	Преодоление гимнастической полосы из 5-6 препятствий. ОРУ на месте и в движении. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Кроссовая подготовка 9ч.</b>			
49	Специальные беговые упражнения. ТБ на уроках к/п и с/и.	1	Равномерный бег (20 мин(ю), 15 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр.
50	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 16 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
51	Бег 16-22 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 16 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
52	Равномерный бег до 20 мин. Спортигры.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 17 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
53	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 17 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
54	Бег 18-23 мин с преодолением вертикальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 18 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

55	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 19 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
56	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 19 мин (д)). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
57	Бег 2000 (д) и 3000м (ю). Спортивные игры.	1	Бег на результат 3000 м – юноши, 2000 м – девушки. Спортивные игры. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол 21 ч</b>			
58	Перемещение и остановка в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.
59	Передача мяча различными способами.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.
60	Броски мяча одной рукой от плеча.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.
61	Быстрый прорыв (3х2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.

62	Нападение через заслон.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.
63	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание). Развитие скоростных качеств.
64	Броски в движении по кольцу после прорыва.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.
65	Тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.
66	Технические действия в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.
67	Нападение через заслон в игровой зоне.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.
68	Нападение через заслон в зоне штрафного броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.
69	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств.



70	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
71	Индивидуальные действия в защите (накрытие броска).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (Вырывание, выбивание, покрытие броска). Развитие скоростных качеств.
72	Передачам мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.
73	Нападение против зонной защиты.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
74	Нападение через заслон.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение через заслон. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
75	Сочетание приемов ведения и броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
76	Штрафной бросок со штрафной линии.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Штрафной бросок с линии броска. Развитие скоростных качеств.

77	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.
78	Учебная игра 5x5.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра 5x5. Развитие скоростных качеств.
<b>Спортивные игры Волейбол 6 ч.</b>			
79	Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике.
80	Прямой нападающий удар, блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81	Одиночное блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
82	Прием мяча от сетки. Верхняя прямая подача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

83	Групповое блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84	Учебная игра с заданиями.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Кроссовая подготовка 9 ч.</b>			
85	Спец. беговые и прыжковые упражнения.	1	Равномерный бег (20 мин (ю), 16 мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Равномерный бег (20 мин (ю), 16 мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
87	Бег 17- 20 мин с преодолением вертикальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 17мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
88	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 17мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
89	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег 20 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.

90	Бег 23 мин с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
91	Бег по пересеченной местности.	1	Бег (24 мин) в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
92	Бег 3000 м на результат.	1	Бег на результат 3000 м.- мальчики, 2000 м. – девочки. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.
93	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	Равномерный бег 25 мин по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
<b>Легкая атлетика 9 ч.</b>			
94	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

96	Метание мяча и гранаты.	1	Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Прыжок в высоту. Переход планки. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
97	Бег 30 м. Прыжок в высоту.	1	Бег на результат (30м). Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Переход планки. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов способом «прогнувшись». Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
99	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	1	Метание гранаты на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
100	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Бег на результат (100м). Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств.
101	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	1	Бег на результат 2000м (д) и 3000 м (ю). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.
102	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	1	Бег 3000 м в равномерном темпе по пересеченной местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила безопасности в походах и на водоемах.

### Тематическое планирование 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Вид деятельности учащихся
<b>Легкая атлетика 12 ч.</b>			
1	ТБ на уроках ФК. Низкий старт. Принципы ФВ.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.
2	Стартовый разгон. Эстафетный бег.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Биохимические основы бега.
3	Бег 30 м. Эстафетный бег.	1	Бег на результат (30 м). Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	Прыжки в длину с места и разбега.	1	Низкий стар (до 40 м.), стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Прыжки в длину с места и с разбега. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
5	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Метание мяча в цель и на дальность с 5-6 беговых шагов. Прыжки в длину с разбега 13-15 беговых шагов. Развитие скоростных качеств.
6	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.

7	Метание гранаты с места.	1	Техника метания гранаты. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	Бег с преодолением 5-6 препятствий. Метание гранаты.	1	Метание гранаты с разбега 3-5 беговых шагов. Преодоление легкоатлетической полосы из 5-6 препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Кросс 2 км. Метание гранаты из различных положений.	1	Метание гранаты из различных положений. Равномерный бег 2000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханическая основа метания. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
10	Метание гранаты 500г(д), 700г(ю).	1	Метание гранаты на результат. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по легкой атлетике.
11	Шестиминутный бег.	1	Бег на результат (6 мин). Специальные беговые упражнения ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований в беге на средние дистанции.
12	Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю).	1	Бег на результат 2000 м (д) и 3000 м (ю). Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие выносливости.
<b>Спортивные игры Волейбол 15 ч.</b>			
13	Прием мяча с подачи в зону 3.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Подача и прием с подачи в зону 3. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности.

14	Прием и передача мяча снизу с подачи.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием и передача мяча двумя руками снизу с подачи. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
15	Вторая передача в зоны 2 и 4.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Вторая передача в зону 2 или 4. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
16	Упр. с гимнастической скакалкой. Передача из зоны 3 в 1,6,5.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча из зоны 3 в зону 1,6,5. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
17	Нападающий удар.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
18	Прямой нападающий удар.	1	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
19	Верхняя прямая подача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача в зону 6. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
20	Упр. с набивными мячами. Верхняя прямая подача в зоны 1 и 5.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача в зоны 1 и 5. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
21	Позиционное нападение. подача мяча в зоны 2 и 4.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Верхняя прямая подача в зоны 2 и 4. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.



22	Круговая тренировка (4-5ст.). Групповое блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
23	Тренировочная игра с розыгрыша. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Индивидуальное и групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра с розыгрыша. Развитие координационных способностей.
24	Двухсторонняя игра с заданиями. Верхняя передача мяча в тройках.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
25	Круговая тренировка (4-5 ст.). Прием подачи и передача в зону 3.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
26	Подтягивание из виса (ю), из виса лежа (д). Учебная игра с заданиями.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
27	Учебная игра в волейбол.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
<b>Гимнастика 21 ч.</b>			
28	ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8 в движении. Угол в упоре. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ на уроке гимнастики. Контроль нагрузок через ЧСС.

29	Упр. в парах на сопротивление.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2,4,8 в движении. ОРУ в парах на сопротивление. Лазание по канату на руках. Подъем переворотом, разгибом. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись.
30	Длинный кувырок вперед через препятствия.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, 8 в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом. Кувырки вперед и назад слитно. Длинный кувырок через препятствие 100 см. Лазание по канату. Развитие силы.
31	Переворот в сторону. ОРУ со скакалкой.	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4, 8 в движении. ОРУ со скакалкой. Подъем в упор силой. Переворот в упор толчком ног на низкой перекладине. Развитие силы. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату. Переворот сторону. Развитие силы.
32	Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.	1	Поворот в движении. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Упр. с обручем. Подъем разгибом. Переворот в упор из вися. Стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.
33	Повороты в движении по команде «Кругом!». Стойка на руках.	1	Повороты в движении по команде «Кругом!». Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Подъем разгибом. Переворот в упор из вися. Стойка на руках. Кувырок вперед в сед с наклоном.
34	Мост стоя, поворот боком в упор присев. Кувырок через препятствия.	1	М:- Длинный кувырок прыжком через препятствие 100 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок вперед из стойки на руках в сед с наклоном. ОРУ с гантелями. Д:- Мост стоя, поворот в упор присев. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.
35	Переворот в упор толчком ног (д). Переворот в упор из вися (ю).	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 100 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Переворот в упор из вися. Д:- Стойка на лопатках, кувырок назад. Переворот в упор толчком ног. Развитие координационных способностей.

36	Акробатическое соединение из 5-6 элементов. Опорный прыжок.	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 100 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. Переворот в сторону. Стойка на голове и руках. Д:- Равновесие на, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост стоя. Поворот боком в упор присев. Прыжок с поворотом на 360*. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.
37	Упр. с гантелями и набивными мячами. Прыжок через скакалку 1 мин.	1	М:- Длинный кувырок через препятствие в 100 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок из стойки на руках. Переворот в сторону. Стойка на голове и руках. Д:- Стойка на лопатках. Кувырок назад. Мост стоя. Поворот боком в упор присев. Прыжки через скакалку за 1 мин. Элементы художественной гимнастики (с мячом, булавами, обручем, лентой). Развитие координационных способностей.
38	Поворот в упор толчком ног, соскок с поворотом на 90*.	1	М: - Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад в стойку ноги врозь.) Д: - Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Поворот в упор, соскок на 90*.
39	Подъем в упор силой, соскок с поворотом на 90*.	1	М: - Комбинация из разученных элементов. Подъем в упор силой, соскок назад с поворотом на 90*. Д: - Комбинация из разученных элементов. ОРУ со скакалкой. Поворот в упор, соскок на 90*. Развитие силы.
40	Комбинация с обручем и гимнастической скакалкой.	1	М: - Комбинация из разученных элементов. Д: - Комбинация из разученных элементов. Комбинации с гимнастической скакалкой, обручем. Развитие координационных способностей.
41	Круговая тренировка по станциям. Опорный прыжок.	1	Круговая тренировка по станциям. Опорный прыжок вскок в упор присев на коня, соскок прогнувшись. Опорный прыжок через коня боком с опорой на одну руку (д). 110- 115 см. Опорный прыжок ноги врозь через козла в длину (ю). ОРУ с гантелями и набивными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.

42	Опорный прыжок вскок в упор присев на коня, соскок про- гнувшись(д).	1	Вскок на коня в упор присев, соскок прогнувшись (д). 110- 115 см. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (ю). ОРУ с гантелями и набив- ными мячами. Развитие скоростно-силовых качеств.
43	Опорный прыжок через коня в длину согнув ноги.	1	Вскок на коня в упор присев, соскок прогнувшись (д). 110- 115 см. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (ю). ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.
44	Упр. в равновесии. Лазание по канату на скорость.	1	Упражнения в равновесии(д). Лазание по канату на руках на скорость. ОРУ на ме- сте. Круговая тренировка по станциям. Развитие скоростно-силовых качеств.
45	Гибкость. Наклон вперед из седа на полу (КУ).	1	Вскок на коня в упор присев, соскок прогнувшись (д). 110- 115 см. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (ю). ОРУ на месте. Наклон впе- ред из седа на полу. Развитие скоростно-силовых качеств.
46	Подъем туловища за 30 сек.	1	Вскок на коня в упор присев, соскок прогнувшись (д). 110- 115 см. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (ю). ОРУ на месте. Подъем туловища за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств.
47	Опорный прыжок (КУ). Преодоление препятствий.	1	Вскок на коня в упор присев, соскок прогнувшись (д). 110- 115 см. Опорный прыжок согнув ноги через козла в длину (ю). ОРУ в движении. Преодоление гимнастических препятствий. Развитие скоростно- силовых качеств.
48	Гимнастическая по- лоса из 5-6 препят- ствий.	1	Преодоление гимнастической полосы из 5-6 препятствий. ОРУ на месте и в движе- нии. Развитие скоростно-силовых качеств.
<b>Кроссовая подготовка 9ч.</b>			

49	Специальные беговые упражнения. ТБ на уроках к/п и с/и.	1	Равномерный бег (20 мин(ю), 15 мин (д)). Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ на уроках кроссовой подготовки и спортивных игр. Утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.
50	Специальные беговые упражнения.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 16 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
51	Преодоление горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 16 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
52	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 17 мин (д)). Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
53	Равномерный темп. Бег до 22 мин.	1	Равномерный бег (22 мин (ю), 17 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
54	Преодоление вертикальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 18 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
55	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 19 мин (д)). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
56	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 19 мин (д)). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.

57	Бег 2000 (д) и 3000м (ю). Спортивные игры.	1	Бег на результат 3000 м – юноши, 2000 м – девушки. Спортивные игры. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
<b>Спортивные игры</b>			
<b>Баскетбол 21 ч</b>			
58	Перемещение и остановка в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по технике безопасности.
59	Ведение мяча с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.
60	Броски мяча одной рукой от плеча. Передача мяча в движении.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.
61	Быстрый прорыв (3х2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.
62	Бросок в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.
63	Индивидуальные действия в защите.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита (2х3). Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание). Развитие скоростных качеств.

64	Броски в движении по кольцу после прорыва.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.
65	Тактические действия в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.
66	Технические действия в баскетболе.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств.
67	Нападение через заслон в игровой зоне.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
68	Нападение через заслон в зоне штрафного броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
69	Ведение мяча с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
70	Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
71	Индивидуальные действия в защите (накрытие броска).	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Индивидуальные действия в защите (Вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.

72	Передачам мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (3x2). Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.
73	Нападение против зонной защиты.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение. Зонная защита (2x1x2). Штрафной бросок. Развитие скоростных качеств.
74	Нападение через заслон.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Нападение через заслон. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
75	Сочетание приемов ведения и броска.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.
76	Штрафной бросок со штрафной линии. Броски в движении после ведения.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Штрафной бросок с линии броска. Развитие скоростных качеств.
77	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Штрафной бросок. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.
78	Учебная игра 5x5.	1	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра 5x5. Развитие скоростных качеств.



**Спортивные игры  
Волейбол 6 ч.**

79	Верхняя прямая подача в волейболе. ТБ на уроках с/и и л/а.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр и легкой атлетике.
80	Прием и передача мяча с подачи в зону 3.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
81	Вторая передача в зоны 2 и 4. Одиночное блокирование.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
82	Нападающий удар, блокировка.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
83	Групповое блокирование. Подача.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
84	Учебная игра с заданиями.	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача. Прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

**Кроссовая подготовка 9 ч.**

85	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Равномерный бег (20 мин (ю), 16 мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
86	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	Равномерный бег (20 мин (ю), 16 мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
87	Бег 17- 20 мин с преодолением 3-5 вертикальных препятствий.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 17мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
88	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1	Равномерный бег (23 мин (ю), 17мин (д)). Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
89	Бег 20 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	Равномерный бег 20 мин. Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
90	Бег 23 мин с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий.	1	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Круговая тренировка с набивными мячами и гантелями. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
91	Бег по пересеченной местности.	1	Бег (25 мин) в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
92	Бег 3000 м на результат.	1	Бег на результат 3000 м.- мальчики, 2000 м. – девочки. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние дистанции.

93	Бег в равномерном темпе до 25 мин.	1	Равномерный бег 25 мин по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.
<b>Легкая атлетика 9 ч.</b>			
94	Старт, стартовый разгон. Спринтерский бег.	1	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Стартовый разгон с сопротивлением. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
95	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
96	Метание мяча и гранаты.	1	Метание мяча в цель и на дальность. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Прыжок в высоту. Переход планки. Приземление. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.
97	Бег 30 м. Прыжок в высоту.	1	Бег на результат (30 м). Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту с разбега. Переход планки. Приземление. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
98	Прыжки в длину. Эстафеты с этапом до 100 м.	1	Прыжки в длину с 11-13 беговых шагов способом «прогнувшись». Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. ОРУ. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
99	Метание гранаты 500 г(д) и 700 г(ю).	1	Метание гранаты на результат. Прыжки в длину способом «прогнувшись». Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 2000 м. Развитие скоростно-силовых качеств.

100	Бег 100 м. Передача эстафетной палочки.	1	Бег на результат (100м). Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростно-силовых качеств.
101	Бег 2000м (д) и 3000 м (ю).	1	Бег на результат 2000м (д) и 3000 м (ю). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Развитие выносливости.
102	Кросс 3000 м в равномерном темпе.	1	Бег 3000 м в равномерном темпе по пересеченной местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила безопасности в походах и на водоемах. Влияние образа жизни на здоровье.