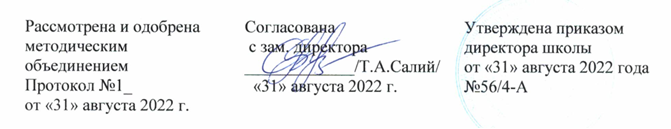
**Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, Березовский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**ИГРИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА СОБЯНИНА ГАВРИИЛА ЕПИФАНОВИЧА**

****

**Рабочая программа**

***физической культуре***

***для обучающихся 10-11 классов***

**2022-2024 учебный год**

**Составитель:**

**МО учителей физической культуры**

Игрим

2022 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Игримская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Собянина Гавриила Епифановича, с учётом примерной программы по физической культуре и авторской  программы для 10-11 классов. В.И. Лях Физическая культура.

Рабочая программа ориентирована на учебники «Физическая культура 10-11 классы для общеобразовательных учреждений автора В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017год. Согласно учебному плану на изучение физической культуры в 10-х классах отводится 3 урока в неделю ;11-х классах отводится 3 урока в неделю, 34 учебные недели, 102 урока за учебный год.Всего за курс: 204.

Промежуточная аттестация осуществляется в виде тестирования. Срок реализации рабочей программы 2 года.

Реализация рабочей программы в полном объеме достигается при необходимости за счет часов внеурочной деятельности по предмету, использования современных педагогических технологий, в том числе дистанционных.

**Планируемые результаты учебного предмета**

**Личностные**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания  истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* Способности  управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
* умения  предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована  потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной  и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*Умения в  области физической культуры:*

* в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырѐхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
* в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
* в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
* демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырѐхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видом спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты:**

* сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
* сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* сформированность умения  соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* сформированность умения  формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
* сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
* владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить еѐ до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
* способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и

уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

**Содержание учебного предмета**

**Знания о физической культуре.**

Знания о истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

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

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Тематическое планирование**

**10 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
|  | **Знания о физической культуре** |
|  | Знания о истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни |
|  | ***Легкая атлетика (12 ч.)*** |
|  | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. |
|  | Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. |
|  | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. |
|  | Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. |
|  | Бег 100 м на результат. |
|  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега  (отталкивание). Челночный бег. |
|  | Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. |
|  | Прыжок в длину на результат. |
|  | Метание мяча с места и с разбега на дальность. |
|  | Метание мяча на результат. |
|  | Бег 1000 м на результат. |
|  | Зачетный урок. |
|  | ***Баскетбол (9ч.)*** |
|  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
|  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
|  | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
|  | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
|  | Сочетание приемов: ведение, бросок. |
|  | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
|  | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
|  | ***Волейбол (6ч.)*** |
|  | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. |
|  | Прямой нападающий удар. |
|  | Прямой нападающий удар. |
|  | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прием и передача мяча после подачи. |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
|  |  |
|  | ***Гимнастика (9 ч.)*** |
|  | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат. |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
|  | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
|  | Оценка техники опорного прыжка. |
|  | Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
|  | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) |
|  | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
|  | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
|  | ***Баскетбол (6ч.)*** |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . |
|  | Нападение против зонной защиты (1х3х1). |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Нападение против зонной защиты (2х3). |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (9 ч.)*** |
|  | Попеременный двухшажный ход. |
|  | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы |
|  | Повороты переступанием в движении |
|  | Торможение и поворот упором |
|  | Преодоление подъемов и препятствий |
|  | Прохождение дистанции до 3 км |
|  | Переход с одновременных ходов на попеременные |
|  | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции |
|  | Прохождение дистанции до 5км |
|  | Резервные уроки при t ниже 16 0:  1. Общая физическая подготовка.  2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.  3. Развитие быстроты.  4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.  5. Развитие выносливости.  6. Бег 6 мин. |
|  | ***Баскетбол (9 ч.)*** |
|  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Нападение против личной защиты. |
|  | Нападение против личной защиты. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
|  | Индивидуальные действия в защите. |
|  | ***Волейбол (12 ч.)*** |
|  | Прямой нападающий удар в тройках. |
|  | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Прямой нападающий удар из 2 зоны. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования. |
|  | Прямой нападающий удар из 4 зоны. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые блокирования. |
|  | Учебная игра. |
|  |  |
|  | ***Баскетбол (6 ч.)*** |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |
|  | Индивидуальные действия в защите. |
|  | Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. |
|  | Нападение через центрового. |
|  | Индивидуальные и групповые действия в защите. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
|  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
|  | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
|  | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. |
|  | Позиционное нападение со сменой мест. |
|  | Двусторонняя игра. |
|  | ***Легкая атлетика (12ч.)*** |
|  | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). |
|  | Прыжок в высоту (переход через планки). |
|  | Прыжок в высоту с разбега на результат. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |
|  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |
|  | Метание мяча на дальность на результат |
|  | Челночный бег. |
|  | Бег по дистанции до 70 м |
|  | Бег 30 м с низкого старта. |
|  | Бег 100 м на результат. |
|  | Бег до 3 км. |
|  | Зачетный урок. |

**Тематическое планирование**

**11 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| № | Тема урока |
|  | **Знания о физической культуре** |
|  | Знания о истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;  - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;  - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни |
|  | ***Легкая атлетика (12 ч.)*** |
| 1 | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой. |
| 2 | Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м. |
| 3 | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. |
| 4 | Бег по дистанции до 90 м. Эстафетный бег. |
| 5 | Бег 100 м на результат. |
| 6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега  (отталкивание). Челночный бег. |
| 7 | Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. |
| 8 | Прыжок в длину на результат. |
| 9 | Метание мяча с места и с разбега на дальность. |
| 10 | Метание мяча на результат. |
| 11 | Бег 1000 м на результат. |
| 12 | Зачетный урок. |
|  | ***Баскетбол (9ч.)*** |
| 13 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. |
| 14 | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
| 15 | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
| 16 | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. |
| 17 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). |
| 18 | Бросок в прыжке со средней дистанции. |
| 19 | Сочетание приемов: ведение, бросок. |
| 20 | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
| 21 | Нападение против зонной защиты (2х1х2). |
|  | ***Волейбол (6ч.)*** |
| 22 | Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках. |
| 23 | Прямой нападающий удар. |
| 24 | Прямой нападающий удар. |
| 25 | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| 26 | Прием и передача мяча после подачи. |
| 27 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
|  |  |
|  | ***Гимнастика (9 ч.)*** |
| 28 | Висы. Строевые упражнения. Упражнения на силовую подготовку. Подтягивания в висе на результат. |
| 29 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов |
| 30 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.). |
| 31 | Оценка техники опорного прыжка. |
| 32 | Акробатика. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
| 33 | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). |
| 34 | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове (м). Стойка на руках. Стойка на руках (с помощью). Стойка на коленях, наклон назад (д.) |
| 35 | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
| 36 | Выполнение комбинаций из разученных элементов акробатики. |
|  | ***Баскетбол (6ч.)*** |
| 37 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
| 38 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. |
| 39 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок . |
| 40 | Нападение против зонной защиты (1х3х1). |
| 41 | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
| 42 | Нападение против зонной защиты (2х3). |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
| 43 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
| 44 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| 45 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
| 46 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| 47 | Прямой нападающий удар из 3 зоны. |
| 48 | Двусторонняя игра. |
|  |  |
|  | ***Лыжная подготовка (9 ч.)*** |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. |
| 50 | Подъем в гору скользящим шагом. Одновременные ходы |
| 51 | Повороты переступанием в движении |
| 52 | Торможение и поворот упором |
| 53 | Преодоление подъемов и препятствий |
| 54 | Прохождение дистанции до 3 км |
| 55 | Переход с одновременных ходов на попеременные |
| 56 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции |
| 57 | Прохождение дистанции до 5км |
|  | Резервные уроки при t ниже 16 0:  1. Общая физическая подготовка.  2. ОФП. Метание набивного мяча на дальность.  3. Развитие быстроты.  4 .Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.  5. Развитие выносливости.  6. Бег 6 мин. |
|  | ***Баскетбол (9 ч.)*** |
| 58 | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. |
| 59 | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
| 60 | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. |
| 61 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
| 62 | Нападение против личной защиты. |
| 63 | Нападение против личной защиты. |
| 64 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
| 65 | Сочетание приемов: ведение, передач, бросок. |
| 66 | Индивидуальные действия в защите. |
|  | ***Волейбол (12 ч.)*** |
| 67 | Прямой нападающий удар в тройках. |
| 68 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. |
| 69 | Двусторонняя игра. |
| 70 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
| 71 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| 72 | Прямой нападающий удар из 2 зоны. |
| 73 | Индивидуальные и групповые блокирования. |
| 74 | Прямой нападающий удар из 4 зоны. |
| 75 | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
| 76 | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
| 77 | Двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые блокирования. |
| 78 | Учебная игра. |
|  |  |
|  | ***Баскетбол (6 ч.)*** |
| 79 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |
| 80 | Индивидуальные действия в защите. |
| 81 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Добивание мяча. |
| 82 | Нападение через центрового. |
| 83 | Индивидуальные и групповые действия в защите. |
| 84 | Двусторонняя игра. |
|  | ***Волейбол (6 ч.)*** |
| 85 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. |
| 86 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. |
| 87 | Индивидуальные и групповые блокирования, страховка блокирующих. |
| 88 | Позиционное нападение со сменой мест. |
| 89 | Позиционное нападение со сменой мест. |
| 90 | Двусторонняя игра. |
|  | ***Легкая атлетика (10ч.)*** |
| 91 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов (подбор разбега и отталкивание). |
| 92 | Прыжок в высоту (переход через планки). |
| 93 | Прыжок в высоту с разбега на результат. |
| 94 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. |
| 95 | Метание мяча на дальность на результат |
| 96 | Бег 100 м на результат. |
| 97 | Бег 30 м с низкого старта. |
| 98 | Бег по дистанции до 70 м |
| 99 | Сдача норм ГТО |
| 100 | Сдача норм ГТО. |
| 101 | Сдача норм ГТО |
| 102 | Сдача норм ГТО |
|  |  |