

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» г.Боровичи**

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического объединения  
№ 1 от 25 августа 2021г.



**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора МАОУ СОШ № 1  
№ 68-ОД от 30.08.2021

**Рабочая программа  
Физическая культура  
10-11 класс**

**Срок реализации:** 2 года

**Количество часов:** 10 класс-108 часов  
11 класс- 102 часа

**Составили программу:**

Пахомова О.С., Сачек Я.Р., Назарова К.В.,  
учителя физической культуры

Боровичи

## Пояснительная записка 10-11 класс

Рабочая программа по физической культуре для 10–11-х классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11 классы. - М.: Просвещение, 2011 год);
- с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011–2015 гг. (распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.).

### Цели и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### **Структура учебного предмета**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

**Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность»** ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

**Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»** ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

**Тема «Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

**Тема «Упражнения общеразвивающей направленности»** предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

**Формы организации и планирование образовательного процесса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### **3. Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 210 часа, из расчета 3 часа в неделю с X по XI класс. Вместе с тем, чтобы у учителей физической культуры были условия для реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени — 20 % (40 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

## **Распределение часов в рамках предмета**

### **4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

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

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

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:



- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
  - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
  - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- В области физической культуры:
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
  - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

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

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **5. Содержание учебного предмета**

### **10 класс**

#### **Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

## **Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в вися на перекладине; 2- сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног вися на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

**Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

#### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

#### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

## **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

## **11 класс**

### **Теоретическая часть**

**Тема 1.1.** Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

**Тема 1.2.** Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

**Тема 1.3.** Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение. Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

**Тема 1.4.** . Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

### **Практическая часть**

**Тема 2. Гимнастика.** Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков,

вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

**Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гириями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.

### **Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств.

Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

**Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

### **Тема 4. Спортивные игры**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

**Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в

цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### **Тема 5. Подвижные игры и эстафеты**

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

### **Формы контроля и критерии оценки**

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и овладение жизненно-важными умениям

**10 – е классы (108 часов)**

| <b>№</b> | <b>Название раздела</b>                             | <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Виды контроля</b> |
|----------|---|--|----------------------|
| 1        | <b>Легкая атлетика<br/>13 часов</b>                 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; высокий и низкий старт до 40 м.; бег 30 м.; прыжки и многоскоки; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |                      |
| 2        |   | ОРУ с мячами; эстафеты и старты из различных и.п.; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |                      |
| 3        |   | ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  |                      |
| 4        |   | ОРУ со скакалкой; стартовый разгон; прыжки в длину с разбега; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование         |
| 5        |   | ОРУ в движении; прыжки через скакалку; бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши) и 15-20 мин. (девушки); развитие координации; спортивные и подвижные игры.  |                      |
| 6        |   | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |                      |
| 7        |   | ОРУ без предмета; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование         |
| 8        |   | Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний; ОРУ с мячами; варианты челночного бега; метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |                      |
| 9        |   | ОРУ с мячами; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |                      |
| 10       |   | ОРУ со скакалкой; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.); развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт                |
| 11       |   | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |                      |
| 12       |   | ОРУ в движении; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |                      |
| 13       |   | ОРУ без предмета; метание гранаты 500-700 гр. с места и на дальность; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  | Зачёт                |
| 14       | <b>Спортивные игры<br/>(баскетбол)<br/>14 часов</b> | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ с мячами; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разных построениях); игра по упрощенным правилам баскетбола. |                      |



|    |                              |  |              |
|----|------------------------------|--|--------------|
| 15 |                              | ОРУ с мячами; развитие гибкости; спортивные игры.  |              |
| 16 |                              | ОРУ со скакалкой; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; игра по упрощенным правилам баскетбола.  |              |
| 17 |                              | ОРУ в движении; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.   | Тестирование |
| 18 |                              | ОРУ в движении; развитие быстроты; спортивные игры.  |              |
| 19 |                              | ОРУ без предмета; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; игра по упрощенным правилам баскетбола.  |              |
| 20 |                              | ОРУ с мячами; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разных построениях); игра по упрощенным правилам баскетбола.  |              |
| 21 |                              | ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.  |              |
| 22 |                              | ОРУ со скакалкой; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); игра по упрощенным правилам баскетбола.  | Зачёт        |
| 23 |                              | ОРУ в движении; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 24 |                              | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные игры.  |              |
| 25 |                              | ОРУ без предмета; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 26 |                              | ОРУ с мячами; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.   | Тестирование |
| 27 |                              | ОРУ со скакалкой; развитие быстроты; спортивные игры.  |              |
| 28 | <b>Гимнастика<br/>21 час</b> | Техника безопасности на уроках гимнастики; ОРУ без предмета под музыку; повороты кругом в движении; <u>юноши</u> : длинный кувырок вперед через препятствия на высоте до 90 см.; кувырок назад через стойку на руках помощью; переворот боком; <u>девушки</u> : сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; развитие координации; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |              |
| 29 |                              | ОРУ с мячами под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; <u>юноши</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; <u>девушки</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; развитие силы; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   |              |
| 30 |                              | ОРУ с мячами под музыку; развитие силы; спортивные игры.   |              |
| 31 |                              | ОРУ со скакалкой под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по  | Зачёт        |

|    |  |  |              |
|----|--|--|--------------|
|    |  | четыре в движении; <u>юноши</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; <u>девушки</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   |              |
| 32 |  | ОРУ с гантелями под музыку; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |              |
| 33 |  | ОРУ на скамейке под музыку; развитие выносливости; спортивные игры.  | Тестирование |
| 34 |  | ОРУ без предмета под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении; <u>опорный прыжок</u> : <u>юноши</u> – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.; <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.); развитие координации; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. |              |
| 35 |  | ОРУ с мячами под музыку; <u>опорный прыжок</u> : <u>юноши</u> – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.; <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.); развитие силы; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  | Зачёт        |
| 36 |  | ОРУ с мячами под музыку; развитие координации; спортивные игры.  |              |
| 37 |  | ОРУ со скакалкой под музыку; развитие гибкости; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |              |
| 38 |  | ОРУ с гантелями под музыку; лазание по канату без помощи ног и с помощью ног; развитие координации; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |              |
| 39 |  | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств; ОРУ на скамейке под музыку; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.  | Тестирование |
| 40 |  | ОРУ без предмета под музыку; лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног; прыжки через скакалку; развитие гибкости; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.   |              |
| 41 |  | ОРУ с мячами под музыку; лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног; прыжки через скакалку; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  | Зачёт        |
| 42 |  | ОРУ с мячами под музыку; развитие гибкости; спортивные игры.   |              |
| 43 |  | ОРУ со скакалкой под музыку; прыжки через скакалку; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |              |
| 44 |  | ОРУ с ленточками под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие гибкости; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |              |
| 45 |  | ОРУ с ленточками под музыку; развитие быстроты; спортивные игры.   | Тестирование |

|    |   |   |             |
|----|---|---|-------------|
| 46 |   | ОРУ без предмета под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.                              |             |
| 47 |   | ОРУ с мячами под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие координации; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  |             |
| 48 |   | ОРУ с мячами под музыку; развитие силы; спортивные игры.  |             |
| 49 | <b>Спортивные игры<br/>(бадминтон)<br/>15 часов</b> | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предметов; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д. |             |
| 50 |   | ОРУ с мячами; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   |             |
| 51 |   | ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные игры.   |             |
| 52 |   | ОРУ со скакалкой; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   | Тестиование |
| 53 |   | ОРУ в кругу; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.  |             |
| 54 |   | ОРУ в кругу; развитие выносливости; спортивные игры.  |             |
| 55 |   | ОРУ в движении; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   |             |
| 56 |   | ОРУ без предмета; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   | Зачёт       |
| 57 |   | ОРУ без предмета; развитие координации; спортивные игры.  |             |
| 58 |   | ОРУ с мячами; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   |             |
| 59 |   | ОРУ со скакалкой; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.);   |             |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
|    |  | подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   |  |
| 60 |  | ОРУ со скакалкой; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные игры.  | Тестирование                                 |
| 61 |  | ОРУ в движении; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.                   |  |
| 62 |  | ОРУ в парах ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.                     |  |
| 63 |  | ОРУ в парах; развитие гибкости; спортивные игры.  |  |
| 64 | <b>Основы спортивных игр (волейбол) 15 часов</b> | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предметов; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; варианты техники приема и передач мяча; игра в волейбол по упрощенным правилам.         |  |
| 65 |  | Особенности физической подготовки лыжника; ОРУ с мячами; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам. | Осваивают нападающий удар, блок и страховку. |
| 66 |  | ОРУ с мячами; развитие гибкости; спортивные игры.   |  |
| 67 |  | ОРУ со скакалкой; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Тестирование                                 |
| 68 |  | ОРУ в кругу; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам.   |  |
| 69 |  | ОРУ с мячами; развитие быстроты; спортивные игры.   |  |
| 70 |  | ОРУ в движении; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Зачёт  |
| 71 |  | ОРУ без предмета; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам.  |  |

|    |                                |  |              |
|----|--------------------------------|--|--------------|
| 72 |                                | ОРУ в кругу; развитие силы; спортивные игры.   |              |
| 73 |                                | ОРУ с мячами; варианты подачи мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.                               |              |
| 74 |                                | ОРУ со скакалкой; игра в волейбол по упрощенным правилам.  | Тестирование |
| 75 |                                | ОРУ без предмета; развитие выносливости; спортивные игры.  |              |
| 76 |                                | ОРУ с мячами; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра по упрощенным правилам.                                |              |
| 77 |                                | ОРУ со скакалкой; варианты подачи мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам.                                      |              |
| 78 |                                | ОРУ со скакалкой; развитие координации; спортивные игры.   |              |
| 79 | <b>Легкая атлетика 24 часа</b> | Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.                   |              |
| 80 |                                | ОРУ с мячами; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 81 |                                | ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 82 |                                | ОРУ со скакалкой; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт        |
| 83 |                                | ОРУ в движении; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 84 |                                | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 85 |                                | ОРУ без предмета; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; прыжки и многоскоки; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и старты из различных и.п. | Тестирование |
| 86 |                                | ОРУ с мячами; высокий и низкий старт до 40 м.; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие быстроты; эстафеты и старты из различных и.п.                                  |              |
| 87 |                                | ОРУ с мячами; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 88 |                                | ОРУ со скакалкой; стартовый разгон; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и старты из различных и.п.                            |              |
| 89 |                                | ОРУ в движении; варианты челночного бега; прыжки в длину с разбега; эстафеты и старты из различных и.п.; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.                               | Зачёт        |
| 90 |                                | Основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений; ОРУ в движении; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 91 |                                | ОРУ без предмета; эстафеты и старты из различных и.п.; варианты челночного бега;   |              |

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
|     |  | развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 92  |  | ОРУ с мячами; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 93  |  | ОРУ С мячами; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование |
| 94  |  | ОРУ со скакалкой; метание мяча и мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м.); развитие координации; эстафеты и старты из различных и.п.                        |              |
| 95  |  | ОРУ в движении; метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов; развитие быстроты; эстафеты и старты из различных и.п.  |              |
| 96  |  | ОРУ в движении; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 97  |  | ОРУ без предмета; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 98  |  | ОРУ с мячами развитие выносливости; бег 2000-3000 м.; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 99  |  | ОРУ с мячами; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 100 |  | ОРУ со скакалкой; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 101 |  | ОРУ в движении; бег с преодолением препятствий на местности; метание гранаты 500-700 гр. с места и на дальность; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры. |              |
| 102 |  | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 103 |  | Ору без предмета, развитие выносливости, бег по пересечённой местности.  | Тестирование |
| 104 |  | ОРУ без предмета, развитие силы, спортивные игры.  |              |
| 105 |  | ОРУ с мячами, упражнения на развитие координации, спортивные и подвижные игры.   |              |
| 106 |  | ОРУ с мячами, бег с преодолением препятствий, спортивные игры.   |              |
| 107 |  | ОРУ со скакалкой, развитие двигательных качеств.   |              |
| 108 |  | ОРУ со скакалкой, развитие двигательных качеств.   |              |

### 11 – е классы (102 часа)

| №  | Название раздела                                    | Содержание учебного материала  | Виды контроля |
|----|---|--|---------------|
| 1  | <b>Легкая атлетика<br/>13 часов</b>                 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; высокий и низкий старт до 40 м.; бег 30 м.; прыжки и многоскоки; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |               |
| 2  |   | ОРУ с мячами; эстафеты и старты из различных и.п.; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |               |
| 3  |   | ОРУ с мячами; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование  |
| 4  |   | ОРУ со скакалкой; стартовый разгон; прыжки в длину с разбега; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |               |
| 5  |   | ОРУ в движении; прыжки через скакалку; бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. (юноши) и 15-20 мин. (девушки); развитие координации; подвижные и спортивные игры.  |               |
| 6  |   | ОРУ в движении; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |               |
| 7  |   | ОРУ без предмета; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие двигательных качеств; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование  |
| 8  |   | Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний; ОРУ с мячами; варианты челночного бега; метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов; развитие двигательных качеств; спортивные и подвижные игры.   |               |
| 9  |   | ОРУ с мячами; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.  |               |
| 10 |   | ОРУ со скакалкой; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1*1 м.); развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт         |
| 11 |   | ОРУ в движении; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |               |
| 12 |   | ОРУ в движении; ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.  |               |
| 13 |   | ОРУ без предмета; метание гранаты 500-700 гр. с места и на дальность; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование  |
| 14 | <b>Спортивные игры<br/>(баскетбол)<br/>14 часов</b> | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ с мячами; комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разных построениях); игра по упрощенным правилам баскетбола. |               |

|    |                              |   |              |
|----|------------------------------|---|--------------|
| 15 |                              | ОРУ с мячами; ОФП; развитие гибкости; спортивные игры.  |              |
| 16 |                              | ОРУ со скакалкой; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 17 |                              | ОРУ в движении; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.  | Зачёт        |
| 18 |                              | ОРУ в движении; ОФП; развитие быстроты; спортивные игры.  |              |
| 19 |                              | ОРУ без предмета; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 20 |                              | ОРУ с мячами; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в разных построениях); игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 21 |                              | ОРУ с мячами; ОФП; развитие силы; спортивные игры.  | Тестирование |
| 22 |                              | ОРУ со скакалкой; действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание); игра по упрощенным правилам баскетбола.   |              |
| 23 |                              | ОРУ в движении; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.  |              |
| 24 |                              | ОРУ в движении; ОФП; развитие выносливости; спортивные игры.  | Тестирование |
| 25 |                              | ОРУ без предмета; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола.  |              |
| 26 |                              | ОРУ с мячами; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам баскетбола   |              |
| 27 |                              | ОРУ со скакалкой; ОФП; развитие быстроты; спортивные игры.  |              |
| 28 | <b>Гимнастика<br/>21 час</b> | Техника безопасности на уроках гимнастики; ОРУ без предмета под музыку; повороты кругом в движении; <u>юноши</u> : длинный кувырок вперед через препятствия на высоте до 90 см.; кувырок назад через стойку на руках помощью; переворот боком; <u>девушки</u> : сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; развитие координации; спортивные и подвижные игры. |              |
| 29 |                              | ОРУ с мячами под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении; <u>юноши</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; <u>девушки</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 30 |                              | ОРУ с мячами под музыку; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 31 |                              | ОРУ со скакалкой под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении; <u>юноши</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; <u>девушки</u> : комбинация из ранее освоенных элементов; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт        |
| 32 |                              | ОРУ с гантелями под музыку; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и  |              |



|    |            |  |              |
|----|------------|--|--------------|
|    |            | подвижные игры.  |              |
| 33 |            | ОРУ на скамейке под музыку; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 34 |            | ОРУ без предмета под музыку; перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении; <u>опорный прыжок</u> : юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.; <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.); развитие координации; подвижные и спортивные игры. | Зачёт        |
| 35 |            | ОРУ с мячами под музыку; <u>опорный прыжок</u> : юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.; <u>девушки</u> – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см.); развитие силы; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 36 |            | ОРУ с мячами под музыку; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 37 |            | ОРУ со скакалкой под музыку; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 38 |            | ОРУ с гантелями под музыку; лазание по канату без помощи ног и с помощью ног; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт        |
| 39 |            | Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств; ОРУ на скамейке под музыку; ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 40 |            | ОРУ без предмета под музыку; лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног; прыжки через скакалку; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 41 |            | ОРУ с мячами под музыку; лазанье по канату без помощи ног и с помощью ног; прыжки через скакалку; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 42 |            | ОРУ с мячами под музыку; ОФП; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 43 |            | ОРУ со скакалкой под музыку; прыжки через скакалку; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 44 |            | ОРУ с гантелями под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 45 |            | ОРУ с гантелями под музыку; ОФП; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 46 |            | ОРУ без предмета под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 47 |            | ОРУ с мячами под музыку; полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений; развитие координации; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 48 |            | ОРУ с мячами под музыку; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 49 | Спортивные | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предметов; удары сверху,  |              |

|    |  |   |              |
|----|--|---|--------------|
|    | <b>игры<br/>(бадминтон)<br/>15 часов</b> | снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.                                   |              |
| 50 |  | ОРУ с мячами; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.       |              |
| 51 |  | ОРУ с мячами; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование |
| 52 |  | ОРУ со скакалкой; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д. |              |
| 53 |  | ОРУ в кругу; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.      |              |
| 54 |  | ОРУ в кругу; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 55 |  | ОРУ в движении; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.   | Зачёт        |
| 56 |  | ОРУ без предмета; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д. |              |
| 57 |  | ОРУ без предмета; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 58 |  | ОРУ с мячами; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.     |              |
| 59 |  | ОРУ со скакалкой; ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д. | Тестирование |
| 60 |  | ОРУ со скакалкой; ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 61 |  | ОРУ в движении; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.     |              |

|    |  |   |              |
|----|--|---|--------------|
| 62 |  | ОРУ в парах ; удары сверху, снизу, с боку (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); подачи сверху, снизу (одиночное, вдвоем, втроем и т.д.); игра по упрощенным правилам (1:1), (2:2), (3:3) и т.д.                     |              |
| 63 |  | ОРУ в парах; ОФП; развитие двигательных качеств; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 64 | <b>Основы<br/>спортивных<br/>игр (волейбол)<br/>15 часов</b> | Техника безопасности на уроках спортивных игр; ОРУ без предметов; комбинация из освоенных элементов техники передвижений; варианты техники приема и передач мяча; игра в волейбол по упрощенным правилам.         |              |
| 65 |  | Особенности физической подготовки лыжника; ОРУ с мячами; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам. |              |
| 66 |  | ОРУ с мячами; оФП; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 67 |  | ОРУ со скакалкой; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Тестирование |
| 68 |  | ОРУ в кругу; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам.   |              |
| 69 |  | ОРУ с мячами; ОФП; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 70 |  | ОРУ в движении; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Зачёт        |
| 71 |  | ОРУ без предмета; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра в волейбол по упрощенным правилам.  |              |
| 72 |  | ОРУ в кругу; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 73 |  | ОРУ с мячами; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра в волейбол по упрощенным правилам.   |              |
| 74 |  | ОРУ со скакалкой; игра в волейбол по упрощенным правилам.   | Тестирование |
| 75 |  | ОРУ без предмета; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 76 |  | ОРУ с мячами; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка; игра по упрощенным правилам.   |              |
| 77 |  | ОРУ со скакалкой; варианты подач мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите; игра по упрощенным правилам.  |              |
| 78 |  | ОРУ со скакалкой; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   |              |

|    |                                |  |              |
|----|--------------------------------|--|--------------|
| 79 | <b>Легкая атлетика 24 часа</b> | Техника безопасности на уроках легкой атлетики; ОРУ без предмета; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 80 |                                | ОРУ с мячами; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 81 |                                | ОРУ с мячами; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 82 |                                | ОРУ со скакалкой; прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега; развитие координации; спортивные и подвижные игры.   | Зачёт        |
| 83 |                                | ОРУ в движении; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 84 |                                | ОРУ в движении; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 85 |                                | ОРУ без предмета; бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов; прыжки и многоскоки; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и старты из различных и.п.; спортивные и подвижные игры. |              |
| 86 |                                | ОРУ с мячами; высокий и низкий старт до 40 м.; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие быстроты; эстафеты и старты из различных и.п.; спортивные и подвижные игры.                                  |              |
| 87 |                                | ОРУ с мячами; ОФП; развитие координации; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование |
| 88 |                                | ОРУ со скакалкой; стартовый разгон; прыжки через препятствия и на точность приземления; развитие скоростно-силовых качеств; эстафеты и старты из различных и.п.; спортивные и подвижные игры.                            |              |
| 89 |                                | ОРУ в движении; варианты челночного бега; прыжки в длину с разбега; эстафеты и старты из различных и.п.; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 90 |                                | Основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений; ОРУ в движении; ОФП; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 91 |                                | ОРУ без предмета; эстафеты и старты из различных и.п.; варианты челночного бега; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 92 |                                | ОРУ с мячами; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 93 |                                | ОРУ С мячами; ОФП; развитие гибкости; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 94 |                                | ОРУ со скакалкой; метание мяча и мяча в горизонтальную и вертикальную цель 1*1 м.); развитие координации; эстафеты и старты из различных и.п.; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 95 |                                | ОРУ в движении; метание мяча 150 гр. на дальность с 4-5 шагов; развитие быстроты; эстафеты и старты из различных и.п.; спортивные и подвижные игры.  | Тестирование |
| 96 |                                | ОРУ в движении; ОФП; развитие быстроты; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 97 |                                | ОРУ без предмета; развитие скоростно-силовых качеств; спортивные и подвижные игры.   |              |
| 98 |                                | ОРУ с мячами развитие выносливости; бег 2000-3000 м.; спортивные и подвижные игры.   |              |

|     |  |  |              |
|-----|--|--|--------------|
| 99  |  | ОРУ с мячами; ОФП; развитие силы; спортивные и подвижные игры.   | Тестирование |
| 100 |  | ОРУ со скакалкой; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.  |              |
| 101 |  | ОРУ в движении; бег с преодолением препятствий на местности; метание гранаты 500-700 гр. с места и на дальность; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры. |              |
| 102 |  | ОРУ в движении; ОФП; развитие выносливости; спортивные и подвижные игры.   |              |