.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

**«Новоатьяловская средняя общеобразовательная школа»**

ул. Школьная, д. 20, с. Новоатьялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050

тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: [novoat\_school@inbox.ru](mailto:novoat_school@inbox.ru)

ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрена»**  на заседании методсовета  Протокол №\_1\_ от  «\_28\_\_»\_\_08\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | **«Принята»**  на педагогическом совете  Протокол №\_1\_\_\_\_\_ от  «31\_\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_\_\_\_2015г | **«Утверждена**»  Приказ №\_81\_ од  «31\_\_» 08\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015г.  Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ИсхаковаФ.Ф. |

**Рабочая программа**

по физической культуре

11 класс

( среднее общее образование).

Составитель рабочей программы:

Рахимов Махтум Маскутович,

учитель физической культуры

высшей квалификационной категории

: . 2015г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Примерной и авторской программы среднего(полного) общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.:Просвещение,2007г),

а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта(среднего общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 05.03 2004г. №1089

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред.от02.07.201г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации . Приказ МО РФ от 09.03.2004 г .№ 1312

(ред. от 01. 02.2012 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05. 1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ 07.08. 2009 г

.№ 1101-р.

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03 2010 г .№ 06-499;

* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2012 г. № 1067, зарегистрирован Минюстом России от 30.01.2013 г. Рег. № 26775 « Об утверждении федеральных перечней учебников рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2015/2016 учебный год.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68( 102) часов в год.

Для прохождения учебной программы используется учебники:

**УМК учителя**- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2007 г.

**УМК обучающегося**: Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012

В программе Ляха В. И., Зданевича А. А. программный материал делится на две части – базовую и вариативную (дифференцированную). В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент(лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

Изучение физического культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направленно на достижение следующих **целей:**

-формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовойдеятельности и организацииактивного отдыха.

Цели определяют **задачи** физического воспитания учащихся 10-11 классов:

* содействовать гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
* формировать общественные и личностные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* дальше развивать координационные и кондиционные (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности;
* формировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепить потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развить целеустремлённость, уверенность, выдержку, самообладания.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование раздел | | Кол-во часов | |  | |  | |
| Практические работы | Контрольные работы (зачет) | | |
| Основы знаний о физической культуре | |  | | В процессе урока | | | |
| Спортивные игры (волейбол) | | 18 | | 18 | |  | |
| Спортивные игры (баскетбол) | | 25 | | 25 | |  | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | 12 | | 12 | | 2 | |
| Легкая атлетика | | 29 | | 29 | | 4 | |
| Лыжная подготовка | | 18 | | 18 | | 1 | |
| Итого | 102 | | 102 | | | 7 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Социокультурные основы.**

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. Понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Психолого-педагогические основы.**

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятий. Способы регулирования массы тела. **Медико-биологические основы.**

.

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции.**

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

**Волейбол.**

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

**Баскетбол.**

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

**Гимнастика с элементами акробатики.**

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

**Легкая атлетика.**

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

**Лыжная подготовка**

**10-11 классы.** Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при обморожении и травмах.

**Учебно-тренировочная деятельность**

**10-11 классы.** Осуществляется судейство по видам спорта на школьном уровне.

**Требования к уровню подготовки обучающихся, осваивающих программу учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья ,профилактику профессиональных заболеваний

И вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с использованием разнообразных передвижений;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности ,укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях,

- активной творческой жизнедеятельности , выбора и формирования здорового образа жизни;

- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 5,0 | 5,4 |
| Бег 100 м, с | 14,3 | 17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз | 10 | - |
| Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Кроссовый бег 2км | - | 10 мин 00 с |
| Кроссовый бег 3км | 13 мин 50 с | - |

***Двигательные умения, навыки и способности:***

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой (девушки) .Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

Лазать по двум канатам без помощи ног (юноши),выполнять комплекс вольных упражнений(девушки).

***В спортивных играх: д***емонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений в целях 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 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности, сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Календарно- тематическое планирование** | | | | | | | | | | | | | |
| **№ урока** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Тема урока** | **Дата** | **Виды деятельности** | **коррекция** | | | | | | | |
| 1 | Легкая атлетика | 18 | Низкий старт ( 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег 30м на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Олимпийские игры современности. | 2.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, беговые упр. инструктаж |  | | | | | | | |
| 2 |  |  | Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 3.09 | Строевые упр., ходьба, бег, ОРУ, беговые упр. |  | | | | | | | |
| 3 |  |  | Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 8.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  | | | | | | | |
| 4 |  |  | Низкий старт ( 30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 9.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  | | | | | | | |
| 5 |  |  | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | 10.09 | Разновидноси бега, ОРУ, эстафета |  | | | | | | | |
| 6 | прыжки |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | 15.09 | Прыжки, бег, разновидности  ОРУ , игра |  | | | | | | | |
| 7 |  |  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 16.09 | Прыжки, бег, разновидности  ОРУ , игра |  | | | | | | | |
| 8 |  |  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 17.09 | Прыжки, бег, разновидности  ОРУ , игра | |  | | | | | | |
| 9 | метание |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Правила соревнований по метанию. | 22.09 | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников | |  | | | | | | |
| 10 |  |  | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | 23.09. | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников | |  | | | | | | |
| 11 |  |  | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 24.09 | Бег, метание, ОРУ, рассказ ,взаимодействие учеников | |  | | | | | | |
| 12 |  |  | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 29.09. | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 13 |  |  | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 30.09 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 14 |  |  | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | 1.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 15 |  |  | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 6.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 16 |  |  | Бег (24 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 7.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 17 |  |  | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | 8.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 18 |  |  | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости. | 13.10 | Ходьба ,бег, ОРУ, Прыжки, игры, препятствия | |  | | | | | | |
| 19 | волейбол | 18 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах , тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по технике безопасности. | 14.10 | Инструктаж, ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра | |  | | | | | | |
| 20 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах , тройках. Нижняя прямая подача и прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 15.10 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра | |  | | | | | | |
| 21 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 20.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, передвижения, остановки | |  | | | | | | |
| 22 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 21.10 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, передвижения, остановки | |  | | | | | | |
| 23 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 22.10 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | |  | | | | | | |
| 24 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 5.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | |  | | | | | | |
| 25 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 10.11 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | |  | | | | | | |
| 26 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 11.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 27 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 12.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 28 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 17.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 29 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 18.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 30 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 19.11 | , ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 31 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 24.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие передвижения, остановки | | | |  | | | | |
| 32 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 25.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки | | |  | | | | | |
| 33 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 26.11 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки | | |  | | | | | |
| 34 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 1.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование | | |  | | | | | |
| 35 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 2.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование | | |  | | | | | |
| 36 |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 3.12 | ходьба, бег, ОРУ, прием и передача ,нападение, игра, взаимодействие игроков передвижения, остановки, блокирование | | |  | | | | | |
| 37 | гимнастика | 12 | Перестроение из колонный по одному в колонну по четыре. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | 8.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. | | |  | | | | | |
| 38 |  |  | Перестроение из колонный по одному в колонну по восемь. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Развитие силы. | 9.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. | | | | | | |  | |
| 39 |  |  | Перестроение из колонный по одному в колонну по восемь. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Развитие силы. | 10.12 | Строевые упр., ОРУ, выполнение команд, силовые упр., упр. На снарядах. | | | | | | |  | |
| 40 |  |  | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад  ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 15.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ | | | | | | |  | |
| 41 |  |  | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад.  ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 16.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ | | | | | | |  | |
| 42 |  |  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад.  ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. | 17.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ | | | | | | |  | |
| 43 |  |  | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)  Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 22.12 | Акробатические упр., координационные, ОРУ, стойки, прыжки | | | | | | |  | |
| 44 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 23.12 | Акробатические упр., ОРУ, стойки, прыжки, развитие физических качеств. | | | | | | |  | |
| 45 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.  Развитие физических качеств | | | | | | |  | |
| 46 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 29.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.  Развитие физических качеств | | | | | | | |  |
| 47 |  |  | Комбинации из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см)Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств. | 30.12 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.  Развитие физических качеств | | | | | | | |  |
| 48 |  |  | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 12.01 | Прыжки, акробатическая комбинация, выполнение упр.  Развитие физических качеств | | | | | | | |  |
| 49 | Лыжная подготовка | 18 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Переход с одновременных ходов на попеременные Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км по слабопересеченной местности и с равномерной интенсивностью. Развитие общей выносливости. | 13.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения и перестроения ,выполнение команд. | | | | | | | |  |
| 50 |  |  | Переход с одновременных ходов на попеременные.Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 3 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. | 14.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения и перестроения ,выполнение команд, инструктаж. | | | | | | | |  |
| 51 |  |  | Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем). Совершенствование техники прохождения дистанции 4-5 км с переменной интенсивностью классическим стилем  Развитие скоростной выносливости | 19.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения, эстафета | | | | | | | |  |
| 52 |  |  | Одновременный бесшажный, одношажный, двухжажный лыжные ходы.  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий | 20.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения, эстафета | | | | | | | |  |
| 53 |  |  | Попеременный двухшажный, четырехжаный лыжные ходы.  Переход с одновременных ходов на попеременные.  Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Прохождение дистанции 4 км с равномерной и попеременной интенсивностью по слабопересеченной местности (классика) . Развитие общей выносливости. Правила проведения самостоятельных занятий | 21.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения, эстафета | | | | | | | |  |
| 54 |  |  | Оценивание умения переходить с одновременных ходов на попеременные.  Лыжная эстафета с этапами 1,5-2 км (классическим стилем).  Развитие скоростной выносливости | 26.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Построения, эстафета | | | | | | | |  |
| 55 |  |  | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Прохождение дистанции 5км с равномерной и переменной интенсивностью по среднепересеченной местности. Развитие специальной выносливости. | 27.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | | |  |
| 56 |  |  | Совершенствование техники преодоления подъемов и спусков. Совершенствование техники подъема «елочкой», торможение плугом. Развитие специальной выносливости. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 28.01 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | | |  |
| 57 |  |  | Оценивание умения преодолевать подъемы и спуски. Прохождение дистанции 5км по среднепересеченной местности с равномерной скоростью. | 2.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | | |  |
| 58 |  |  | Понятие о коньковом ходе. Обучение технике конькового хода. Прохождение отрезков 200-300 метров коньковым ходом. Основные элементы тактики в лыжных гонках | 3.03 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 59 |  |  | Закрепление навыка техники конькового хода. Прохождение отрезков 300-400 метров коньковым ходом. Прохождение дистанции 5км свободным стилем по среднепересеченной местности в равномерном темпе. | 4.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | |  | |
| 60 |  |  | Совершенствование техники конькового хода. Лыжная эстафета с этапами 2 км свободным стилем по слабопересеченной местности | 9.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | |  | |
| 61 |  |  | Оценивание техники выполнения конькового хода. Прохождение дистанции 5км по среднепересеченной местности. | 10.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход  Подъемы и спуски | | | | | | |  | |
| 62 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км по среднепересеченной местности с равномерной и переменной интенсивностью. Развитие общей выносливости. | 11.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 63 |  |  | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение отрезков 300-400 метров с повышенной скоростью свободным ходом. Развитие скоростной выносливости. Правила соревнований. | 16.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 64 |  |  | Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков | 17.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 65 |  |  | Контрольный норматив на дистанции 2 км . Правила соревнований. | 18.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 66 |  |  | Закрепление и совершенствование техники лыжных ходов. Горнолыжная эстафета с этапами 3 км с преодолением препятствий, подъемов и спусков | 24.02 | Выбор лыж, передвижение на лыжах ,переход с хода на ход | | | | | | |  | |
| 67 | баскетбол | 25 | Совершенствование перемещений и остановок игрока . Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 25.02 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски | | | | | | |  | |
| 68 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра Развитие скоростных качеств. | 26.02 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски | | | | | |  | | |
| 69 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра Развитие скоростных качеств. | 1.03 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски | | | | | |  | | |
| 70 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра Развитие скоростных качеств. | 2.03 | Инструктаж, стойка, перемещения, остановка, броски | | | | | |  | | |
| 71 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 3.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия, игра | | | | | |  | | |
| 72 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 9.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действии , игра | | | | | |  | | |
| 73 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 10.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия, игра | | | | | |  | | |
| 74 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 11.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия, игра | | | | |  | | | |  |
| 75 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 15.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 76 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 16.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 77 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 17.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 78 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. | 22.03 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 79 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 5.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 80 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 6.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 81 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | 7.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 82 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 12.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 83 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 13.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
| 84 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 14.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия,игра | | | | |  | | | |
|  |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | 19.04 | Взаимодействие игроков, передачи, броски, защитные действия ,игра | | | | |  | | | |
| 85 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 20.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | |  | | | |
| 86 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 21.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | | |  | | |
| 87 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 26.03 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | | |  | | |
| 88 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 27.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | | |  | | |
| 89 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. | 28.04 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | | |  | | |
| 90 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 3.05 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | | | |  | | |
| 91 |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие координационных качеств. | 4.05 | Перемещения, остановки, ведение, передачи, броски, зашита и нападение, игра | | | |  | | | | |
| 92 | Легкая атлетика | 11 | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 5.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходъба, игра | | | |  | | | | |
| 93 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 10.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходь  ба, игра | | | |  | | | | |
| 94 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 11.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходь  ба, игра | | | |  | | | | |
| 95 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 12.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходь  ба, игра | | | |  | | | | |
| 96 |  |  | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | 17.05 | Бег из различных положений, разновидности бега, ходь  ба, игра | | | |  | | | | |
| 97 |  |  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | 18.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег | | | |  | | | | |
| 98 |  |  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 19.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег | | | |  | | | | |
| 99 |  |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | 24.05 | ОРУ, подготовительные упр., метание ,бег, игра | | | |  | | | | |
| 100 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра | | | |  | | | | |
| 101 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 26.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра | | | |  | | | | |
| 102 |  |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление . Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Подведение итогов года.. | 26.05 | ОРУ, подготовительные упр., прыжки ,бег, игра | | | |  | | | | |

**Учебно-методическое обеспечение**

Лях, В.И., Физическая культура. 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2012

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов, В.И.Ляха, А.А.Зданевича –М,:Просвещение, 2007

Л.Б.Кофман., Настольная книга учителя физической культуры.-М., «Физкультура и спорт»,1998

Лях, В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М., 1997.

Ю.И.Портных., Спортивные и подвижные игры.-М., «Физкультура и спорт», 1977

Г.П.Богданов.,Уроки физической культуры в 10-11 классах средней школы.-М., «Просвещение»,1986

Г.П.Богданов.,Лыжный спорт в школе.-М., «Просвещение»,1975

**Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение**

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая

Канат для лазания

Обручи гимнастические

Комплект матов гимнастических

Скакалки гимнастические

Перекладина навесная

Набор для метания(мячи150г,т/мячи, гранаты)

Мячи футбольные

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Сетка волейбольная

Оборудование полосы препятствий

Скамейка для пресса

Мостик гимнастический

Конь гимнастический

Козёл гимнастический

Медбол 1 кг

Медбол 2 кг

Медбол 3кг

Комплект для прыжков в высоту

Эстафетные палочки

Гиря, гантели

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Планирование учебного материала курса физической культуры** |
|  |  | **Класс 11** |  |  |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Тема раздела** | **Количество часов** | **Виды деятельности** | **коррекция** |
|
| 1 | 2.09 | Вводный. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Легкая атлетика | 11 | групповой |  |
| 2 | 3.09 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. |  |  | Групповой  В парах |  |
| 3 | 4.09 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. |  |  | Групповой  В парах |  |
| 4 | 09.  09 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. |  |  | Групповой  В парах |  |
| 5 | 10.  09 | Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. |  |  | Групповой  В парах |  |
| 6 | 11.  09 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. | прыжки |  | Групповой |  |
| 7 | 16.  09 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. |  |  | Групповой |  |
| 8 | 17.  09 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростных качеств. |  |  | Групповой |  |
| 9 | 18.  09 | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | метание |  | Групповой  В парах |  |
| 10 | 23.  09 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |
| 11 | 24.  09 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. |  |  | индивидуальный |  |
| 12 | 25.  09 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу. | Кроссовая подготовка | 10 | Групповой |  |
| 13 | 30.  09 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Футбол. |  |  | Групповой |  |
| 14 | 1.10 | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Футбол. |  |  | Групповой |  |
| 15 | 2.10 | Бег 24 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра. |  |  | Групповой |  |
| 16 | 7.10 | Бег 24 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра. |  |  | Групповой |  |
| 17 | 8.10 | Бег 26 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра. |  |  | Групповой |  |
| 18 | 0 9.  10 | Бег 26 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. . |  |  | Групповой |  |
| 19 | 14.  10 | Бег 28 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра. |  |  | Групповой |  |
| 20 | 15.  10 | Бег 28 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. СБУ. Развитие выносливости. Игра. |  |  | Групповой |  |
| 21 | 16.  10 | Бег на результат (3000- 2000 м). Опрос по теории |  |  | Групповой |  |
| 22 | 21.  10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ. | гимнастика. | 21 | Групповой  индивидуальный |  |
| 23 | 22.  10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 24 | 23.  10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 25 | 05.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 26 | 06.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 27 | 11.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 28 | 12.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 29 | 13.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 30 | 18.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 31 | 19.  11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 32 | 20.  11 | Учетный. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 33 | 25.  11 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | Акробатика |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 34 | 26.  11 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 35 | 27.  11 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 36 | 2.12 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 37 | 3.12 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 38 | 4.12 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 39 | 09.  12 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 40 | 10.  12 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 41 | 11.  12 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 42 | 16.  12 | Учетный. Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня |  |  | Групповой  индивидуальный |  |
| 43 | 17.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | волейбол | 21 | Парах  групповой |  |
| 44 | 18.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Нападающий удар |  | Парах  групповой |  |
| 45 | 23.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Нижняя и верхняя прямая подача |  | Парах  групповой |  |
| 46 | 24.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 47 | 25.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 48 | 30.  12 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 49 | 13.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | блокирование |  | Парах  групповой |  |
| 50 | 14.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 51 | 15.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 52 | 20.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 53 | 21.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 54 | 22.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  групповой |  |
| 55 | 27.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 56 | 28.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 57 | 29.  01 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 58 | 3.02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 59 | 4.02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 60 | 05.  02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прим, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 61 | 10.  02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 62 | 11.  02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 63 | 12.  02 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Парах  Групповой  индивидуальный |  |
| 64 | 17.  02 | Правила ТБ. Оказание первой помощи при обморожениях. Попеременный 2хшажный, одновременный 1шажный и 2хшажный ход (с).  Прохождение дистанции 3км. | Лыжная подготовка | 12 | групповой |  |
| 65 | 18.  02 | Попеременный 2хшажный, одновременный 1шажный и 2хшажный ход (с). Прохождение дистанции 3км. |  |  | Парах |  |
| 66 | 19.  02 | Попеременный 2хшажный, одновременный 1шажный и 2хшажный ход (с).,3км. |  |  | Групповой |  |
| 67 | 24.  02 | Совершенствовать лыжные хода, переход с одного хода на другой. Попеременный 4хшажный ход. Пройти дистанцию 3-4 км. |  |  | индивидуальный |  |
| 68 | 25.  02 | Совершенствовать лыжные хода, переход с одного хода на другой. Попеременный 4хшажный ход. Пройти дистанцию 3-4км |  |  | Парах |  |
| 69 | 26.  02 | Совершенствовать лыжные хода, переход с одного хода на другой. Попеременный 4хшажный ход. Пройти дистанцию 3-4км |  |  | Групповой |  |
| 70 | 3.03 | Совершенствовать лыжные хода, пройти дистанцию 5-6км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. |  |  | индивидуальный |  |
| 71 | 4.03 | Совершенствовать лыжные хода, пройти дистанцию 5-6км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. |  |  | Групповой |  |  |
| 72 | 05.  03 | Совершенствовать лыжные хода, пройти дистанцию 5-6км. по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. |  |  | Групповой |  |  |
| 73 | 10.  03 | Подъемы и спуски , повороты при спусках. Коньковый ход. Пройти дистанцию 7-8 км.  Пройти дистанцию 3-5 км на время. | Подъемы, спуски |  | Групповой |  |  |
| 74 | 11.  03 | Подъемы и спуски , повороты при спусках. Коньковый ход. Пройти дистанцию 7-8 км.  Пройти дистанцию 3-5 км на время. | коньковый |  | Групповой |  |  |
| 75 | 12.  03 | Подъемы и спуски , повороты при спусках. Коньковый ход. Пройти дистанцию 7-8 км.  Пройти дистанцию 3-5 км на время. |  |  | Групповой |  |  |
| 76 | 17.  03 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Баскетбол. | 17 | Групповой  парах |  |  |
| 77 | 18.  03 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | Ведение, передачи, броски |  | Групповой  парах |  |  |
| 78 | 19.  03 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 79 | 1.04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 80 | 2.04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 81 | 7.04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 82 | 8.04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 83 | 09.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 84 | 14.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
|  | 15.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 85 | 16.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 86 | 21.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.сочетание приемов: ведение, передача, бросок. нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 87 | 22.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением.сочетание приемов: ведение, передача, бросок. нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 88 | 23.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 89 | 28.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 90 | 29.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 91 | 30.  04 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 92 | 05.  05 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 93 | 6.05 | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Челночный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. | Легкая атлетика | 10 | Групповой  парах |  |  |
| 94 | 7.05 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  | Групповой  парах |  |  |
| 95 | 12.  05 | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. |  |  | Групповой |  |  |
| 96 | 13.  05 | Учетный. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. |  |  | Групповой |  |  |
| 97 | 14.  05 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | метание |  | Групповой |  |  |
| 98 | 14.  05 | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |  |  | Групповой |  |  |
| 99 | 19.  05 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Групповой |  |  |
| 100 | 20  05 | Прыжки в высоту с 11- 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. | прыжки |  | Групповой |  |
| 101 | 20  05 | Прыжки в высоту с 11- 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитиескоростно - силовых качеств. |  |  | Групповой |  |
| 102 | 21  05 | Прыжки в высоту с 11- 13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно - силовых качеств. |  |  | Групповой |  |