

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 г. Сельцо Брянской области

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от  
«28» 08 2018г.  
Руководитель ШМО



---

«СОГЛАСОВАНО»  
«Рекомендовать  
к утверждению ГМО»  
протокол №1 от 30.08.18г.  
Руководитель ГМО



---

«ПРОВЕРЕНО»  
зам. директора по УВР  
от 3.09.2018г.  
Козичева Т.И.



---

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор  
МБОУ СОШ №3  
от 3.09.2018г.  
Кузнецова Н.Ф.  
Приказ № 87/38  
от «3» 09 2018г.



Рабочая программа  
Учебного курса  
«Физическая культура»  
10-11 класс  
(среднее общее образование)

Составила учитель физической культуры высшей квалификационной категории  
МБОУ СОШ №3 г. Сельцо  
Степина Л.Д.

2018-2019 уч.г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса соответствует Федеральному компоненту государственному стандарту среднего (полного) общего образования, 2004 года и примерной программе по физической культуре. Составлена на основании авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания» и рассчитана на учебные занятия: 10-11 класса - 3 часа в неделю 102 часа год.

Учебник : Физическая культура 10-11 класс под редакцией В.И. Лях

### Распределение времени на разделы учебной программы при трехразовых занятиях в неделю для учащихся 10-11 класса средней школы №3

Разделы учебной программы		Количество часов	I триместр	II триместр	III триместр
Базовая часть		87			
	Легкая атлетика	24	12		12
	Гимнастика	12		12	
	Кроссовая подготовка	12	12		
	Баскетбол	15	12		3
	Волейбол	9			9
	Лыжная подготовка	15		15	
	Основы знаний о физической культуре.		В процессе урока		
Вариативная часть		15			
	Кроссовая подготовка	9			9
	Коньки	6		6	
Количество часов по триместрам			36	33	33

## **Требования к уровню подготовки**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

-основную направленность и содержание оздоровительных систем физического воспитания и спортивной подготовки;

-основные правила выполнения двигательных действий и развития физических качеств;

-правила закаливания организма и основные способы самомассажа;

-гигиенические требования и правила техники безопасности во время самостоятельных занятиями физическими упражнениями;

### **Уметь**

-составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитие физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

-выполнять основные гигиенические, акробатические и легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх и единоборствах;

-регулировать физическую нагрузку;

-осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий:

-осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

-поводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и техники приемов:

-выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;

-выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

Дифференцированный подход к учащимся, отнесенные к подготовительной и специальной медицинской группам осуществляется через реализацию;

-индивидуальных творческих работ(рефератов, выпуск тематических стен газет, рисунков).

-ведение дневников самоконтроля

-изучения теоретических вопросов по учебнику физической культуры

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни человека. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Обучение двигательным действиям и развития физических качеств с учетом индивидуальных способностей развития. Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений и режима физической нагрузки. Правила поведения на занятиях физическими упражнениями, при проведении туристических походов. Профилактика травматизма, требования к местам проведения занятий, спортивному оборудованию, инвентарю и спортивной одежде. Правила к спортивным соревнованиям, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки. Комплексы упражнений для профилактики утомления, коррекции осанки, регулирование массы тела, формирование телосложения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств – силы, быстроты, выносливости, координации (ловкости), гибкости, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений лечебной физкультуры с учетом индивидуальных особенностей и характера заболевания. Закаливающие процедуры и простейшие приемы гигиенического массажа. Гигиенические требования и правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

## **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотом, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне; висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, седы, стойки, наскоки, соскоки. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел и конь) Лазание по канату. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Легкоатлетические упражнения: техника спортивной ходьбы, бег на короткие , средние и длинные дистанции, эстафетного и кроссового бега, прыжков в длину и высоту разными способами, метаний малого мяча и гранаты.

Лыжная подготовка: техника основных способов передвижения на лыжах (ходьба, бег, спуски, подъемы, торможения).

Спортивные игры: перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе руном мяче.

Спортивно-оздоровительный туризм: способы ориентирования на местности, преодоления естественных препятствий. Индивидуальная подготовка туристского снаряжения к туристическому походу.

Основные способы плавания в вольный стиль, на спине, брасс.

Упражнения с культурно-этнической направленностью: элементы техники национальных видов спорта.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

#### 10 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>				
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Силовая подготовка. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.			
6	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

7	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
8	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Прыжки в длину с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы прыжков. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты. ОРУ. Развитие силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по			

	теме урока и развитию физических качеств			
10	ОРУ. Развитие силовых качеств., выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
11	ОРУ. Развитие силовых качеств, выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
12	ОРУ. Развитие силовых качеств, выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

**Спортивные игры. Баскетбол. 12(ч)**

13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита ( 2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита ( 2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита ( 2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д//з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			



20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
21	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
22	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
23	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
24	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

**Кроссовая подготовка(12ч.)**

25	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.			
26	Равномерный бег 15 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости.. Понятие о темпе упражнения.			
27	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий			
28	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.			
29	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
30	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.			
31	Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
32	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
33	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
34	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта			
35	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
36	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			

**Гимнастика (12ч).**

37	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы и координации. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
38	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы и координации. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
40	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы и координации. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
41	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
43	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
44	(Ю)- Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (Д)-Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие мышц брюшного пресса.			

45	(Ю)-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (Д)-Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие мышц брюшного пресса.			
46	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Упражнения на гимнастической стенке. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
47	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

48	Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.). Мост и поворот в упор на одном колене. ОРУ с мячом. Лазание по канату и шесту в два-три приема. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
----	---	--	--	--

**Лыжная подготовка (15ч.)**

49	Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			
50	Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			
51	Коньковый ход. Повторение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
52	Коньковый ход. Повторение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
53	Коньковый ход. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
54	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических			

55	Попеременный чешрехшажный ход. Прохождение дистанции 4-5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
58	Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот <<плугом>>. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
59	Торможение и поворот <<плугом>>. Поворот на месте махом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
60	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км. д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
61	Повороты упором. Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

62	Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
63	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

**Коньки (6ч.)**

64	Инструктаж по т/б на уроках конькобежной подготовке. Различные скольжения. Торможение. Поворот. Прохождение дистанции 3 км. Старт, торможение, повороты - эстафета. Развитие выносливости - скольжение по кругу 10мин. Броски шайбы по воротам.			
65	Передвижение по дист. 4км. Различные скольжения на одной. Ходом назад по дуге "солнышко". Игра в хоккей.			

66	Прохождение дист.3км. В равномерном темпе. Эстафета - старт, торможение, повороты - отработка техники. Скольжение ходом назад, по дуге "солнышко"- оценить технику. Игра в хоккей.			
67	эстафетный бег- отработка техники торможений, поворотов. Броски шайбы в ворота. Игра в хоккей.			
68	Прохождение дист.3км.Отработка техники скольжения - разминка-скольжение на одной, ходом назад, по дуге "солнышко". Эстафета-старт, торможение, поворотыотработка техники. Игра в хоккей.			
69	Прохождение дистанции 3км. - совершенствовать технику скольжения.Повороты, торможения. Игра в хоккей. Итоги зимнего сезона.			
Кроссовая подготовка( 9ч.)				
70	Инструктаж по технике безопасности во время занятий кроссовой подготовкой. Равномерный бег до 20 мин. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Спортивная игра футбол. Соревнования по легкой атлетике			
71	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений.			
72	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие			
	выносливости. Понятие о ритме упражнений.			
73	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений.			
74	Равномерный бег до 25 мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
75	Равномерный бег до 25мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
76	Равномерный бег до 25мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			

77	Бег по пересеченной местности 2,0 км. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
78	Равномерный бег до 25мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
<b>Спортивные игры (волейбол 9 ч.)</b>				
79	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
80	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
81	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
82	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. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
83	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. Одиночное			
	блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

84	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
85	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. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
86	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
87	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой в встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
<b>Легкая атлетика (12ч.)</b>				
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
89	Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств. Д\з по			



	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
90	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
91	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростносиловых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
92	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований легкоатлетических упражнений . Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
93	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
94	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований легкоатлетических упражнений . Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
95	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

96	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
97	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
98	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
99	ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Правила соревнований легкоатлетических упражнений. Бег на выносливость. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
<b>Спортивные игры. Баскетбол. 3(ч)</b>				
100	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2,3 х 3,4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
101	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х4). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
102	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

## 11 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Контроль	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>				
1	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
5	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
6	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств.			
8	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание гранаты. ОРУ. Развитие силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
9	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие силовых / качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
10	ОРУ. Развитие силовых качеств и выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
11	ОРУ. Развитие силовых качеств и выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
12	ОРУ. Развитие силовых качеств., выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Спортивная игра Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

**12(ч)****Спортивные игры. Баскетбол.**

13	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
14	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
15	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
17	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
18	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 * 1 * 2). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
19	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
20	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
21	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
22	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			

23	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
24	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
<b>Кроссовая подготовка(12ч.)</b>				
25	Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры.			
26	Равномерный бег 25 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения.			
27	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий			
28	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.			
29	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
30	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол.			
31	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
32	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий. Игра в футбол. История отечественного спорта.			
33	Бег в равномерном темпе 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
34	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта			
35	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
36	Бег в равномерном темпе до 25 мин. Специальные беговые упражнения. Развитие специальной выносливости в игре в футбол. Преодоление вертикальных препятствий. История отечественного спорта.			
<b>Гимнастика (12ч).</b>				
37	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы и координации. Инструктаж по ТБ. Д/з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

38	Повороты в движении. ОРУ на месте. Угол в упоре. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
39	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы и координации. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
40	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Развитие силы и координации. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
41	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
42	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
43	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному, в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
44	(Ю)-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (Д)-Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие мышц брюшного пресса.			
45	(Ю)-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (Д)-Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие мышц брюшного пресса.			
46	(Ю)-Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. (Д)-Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие мышц брюшного пресса.			
47	(Ю) Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. (Д) Комбинация из разученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, кувырок назад, стоя на коленях наклон назад)			
48	(Ю) Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. (Д) Комбинация из разученных элементов (кувырок вперед, стойка на лопатках, сед углом, кувырок назад, стоя на коленях наклон назад)			
<b>Лыжная подготовка (15ч.)</b>				
49	Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход, попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			
50	Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км в равномерном темпе.			

51	Коньковый ход. Повторение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
52	Коньковый ход. Повторение одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
53	Коньковый ход. Повторение одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
54	Попеременный четырехшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км Эстафеты. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
55	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 4-5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
56	Переход с одновременных ходов на попеременные. Попеременный четырехшажный ход. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
57	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
58	Преодоление подъемов и препятствий. Торможение и поворот «плугом». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
59	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции 5 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
60	Повороты упором. Переход с попеременным ходом на одновременные. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
61	Подъемы, спуски, торможения. Прохождение дистанции 4 км. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
62	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
63	Зачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
<b>Коньки (6ч.)</b>				
64	Инструктаж по т/б на уроках конькобежной подготовке. Различные скольжения. Торможение. Поворот. Прохождение дистанции 3 км. Старт, торможение, повороты - эстафета. Развитие выносливости - скольжение по кругу 10мин. Броски шайбы по воротам.			
65	Передвижение по дист.4км. Различные скольжения на одной. Ходом назад по дуге "солнышко". Игра в хоккей.			

66	Прохождение дист.3км. В равномерном темпе. Эстафета- старт, торможение, повороты-отработка техники. Скольжение ходом назад, по дуге "солнышко"- оценить технику. Игра в хоккей.			
67	эстафетный бег- отработка техники торможений, поворотов. Броски шайбы в ворота. Игра в хоккей.			
68	Прохождение дист.3км.Отработка техники скольжения - разминкаскольжение на одной, ходом назад, по дуге "солнышко". Эстафета-			

	старт, торможение, повороты-отработка техники. Игра в хоккей.			
69	Прохождение дистанции 3км. - совершенствовать технику скольжения. Повороты, торможения. Игра в хоккей. Итоги зимнего сезона.			

### Кроссовая подготовка( 9ч.)

70	Инструктаж по технике безопасности во время занятий кроссовой подготовкой. Равномерный бег до 20 мин. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения. Прыжки с ноги на ногу. Спортивная игра футбол. Соревнования по легкой атлетике/			
71	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений..			
72	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений.			
73	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Подвижные и спортивные игры. Прыжки с ноги на ногу. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнений..			
74	Равномерный бег до 25 мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
75	Равномерный бег до 25мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
76	Равномерный бег до 25мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости.			
77	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. Силовая подготовка.			
78	Равномерный бег до 20 мин. ОРУ. Бег под гору. Преодоление препятствий. Подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. Силовая подготовка.			

### Спортивные игры (волейбол 9 ч.)

79	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 Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
----	--	--	--	--



80	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
81	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
82	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

83	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
84	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
85	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
86	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
87	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. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

### Легкая атлетика (12ч.)

88	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
89	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			

90	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
91	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы прыжков.			
92	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы прыжков.			
93	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
94	Прыжок в длину способом прогнувшись с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростносиловых качеств. Биохимические основы прыжков.			
95	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
96	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие силовых качеств и выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
97	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие выносливости Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
98	Бег на выносливость. Президентские состязания. Спортивные игры. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
99	Подведение итогов полугодия, года. Спортивные игры.			

### **Спортивные игры. Баскетбол. 3(ч)**

100	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафной бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
101	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Штрафной бросок Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			
102	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств			