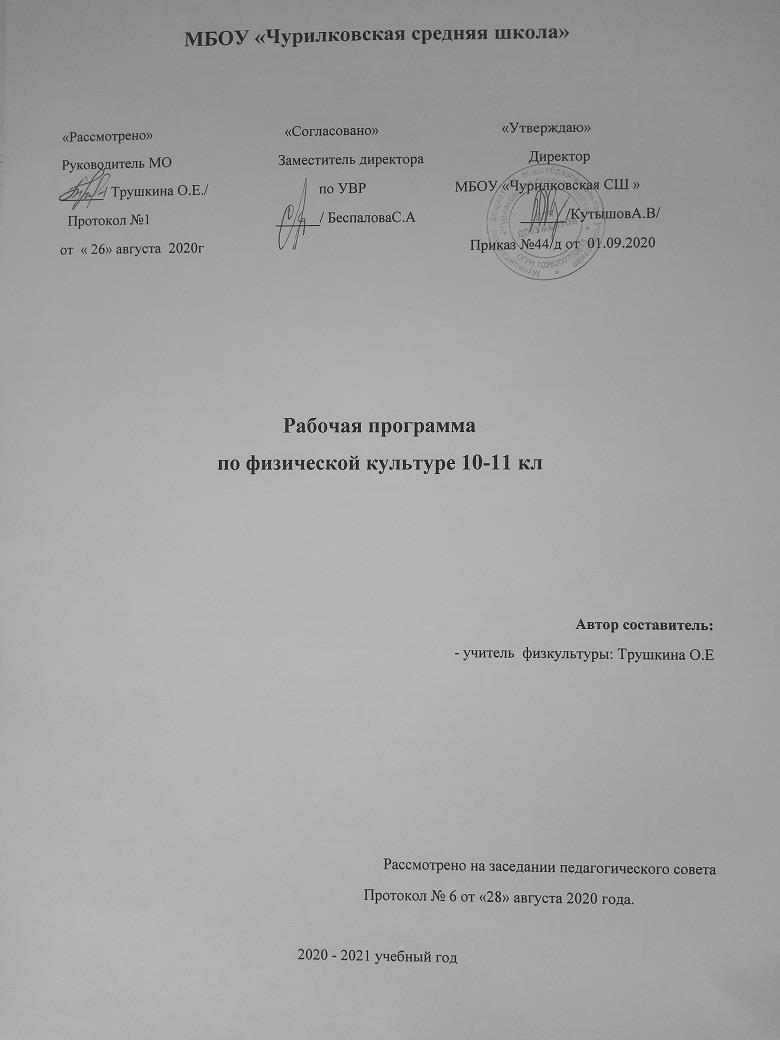
****

**I.Пояснительная записка.**

**1.1 Рабочая программа составлена на основе нормативно-правовой базы:**

- Федеральный Закон №273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»; - приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (в действующей редакции от 31.01.2012 №2)

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам, образовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования»; - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федеральных государственных стандартов начального общего образования» (действующей редакции от 29.12.2014 №5); - приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009г. №373;

- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Закон Рязанской области от 29.08.2013 № 42-ОЗ «Об образовании в Рязанской области»;

- ООП ОО МБОУ «Чурилковская СШ»; - учебный план МОУ «Чурилковская СШ»;

* авторская программа под редакцией авторов В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Просвещение, 2020г

**1.2.Цель программы**

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи программы**

* Укреплять здоровье, содействовать гармоническому физическому развитию.
* Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
* Развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.
* Приобретать необходимые знания в области физической культуры и спорта.
* Воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
* Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Принцип построения Рабочей программы обусловил необходимость внесения

изменений в логику изложения учебного материала, предусмотренного авторской

программой учебного курса. Рабочая программа включает основные разделы

программного материала авторского курса – «Легкая атлетика», «Спортивные игры»

(баскетбол и волейбол), «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная

подготовка». Освоение программного материала раздела «Основы знаний о

физической культуре» осуществляется не на специально отведенных уроках, а в ходе

изучения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных

способностей других разделов.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический

комплект, включающий учебник (Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура

(базовый уровень): 10–11 класс. – М.: Просвещение, 2020) и методическое пособие

для учителей (Комплексная программа физического воспитания: Программы

общеобразовательных учреждений: 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020г).

При составлении рабочей программы произведена (введена) корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов: согласно базисному плану МБОУ «Чурилковская СШ» на уроки физкультуры выделяется в каждом классе по 2ч в неделю с 5-7кл 68 часов, (34 учебные недели) 8-10кл 70 часов, 11кл 105часов (35учебных недель). В вариативной части программы уроки увеличены на культивируемые в школе лыжи и баскетбол.

**П. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В результате освоения учебного предмета «Физическая культура» на базовом

уровне обучающийся должен:

**Знание о физической культуре**

Выпускник научится:

 рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

 характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

 определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

 разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

 руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

 руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

 характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

 характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

 использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

 составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

 классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

 самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

 тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

 взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

 вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

 проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

 выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

 выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

 выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

 выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

 выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

 выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

 выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

 выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

 преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

 осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

 выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**2.1. Планируемые личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

В области познавательной культуры:

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

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

• способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

• способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

• умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

• хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

• культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области **коммуникативной культуры:**

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

• владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

• владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

• владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

• умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, выполнять нормативы ГТО.

**2.2. Планируемые метапредметные** **результаты освоения физической культуры.**

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные** результаты проявляются в различных областях культуры**.**

В области познавательной культуры:

• понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

•добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

•рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

•понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**2.3. Планируемые предметные результаты.**

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10 класс)**

**Социокультурные основы**.

Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (11 класс)**

Знания о физической культуре (в процессе урока) Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских

игр.

**Социокультурные основы**.

Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физическое развитие человека.**

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движения и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня. Закаливание организма. Влияние занятий физической культурой на формировании положительных качеств в личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Баскетбол**

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

**Волейбол**

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Гимнастика с элементами акробатики: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Лыжная подготовка: Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий 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 травмах и обморожениях.

**Физическое совершенствование**

**Баскетбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол (10-11 класс)**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Гимнастика с элементами акробатики (10-11 класс)**

Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.). Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног, Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

**Легкая атлетика (10-11 класс)**

Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500 - 700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Подготовка к выполнению видов испытаний (10-11 класс)**

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом **"Готов к труду и обороне" (ГТО).**

**Прикладно - ориентированная подготовка (в процессе уроков)**

***Прикладно - ориентированные упражнения:***

* передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
* лазанье по канату (мальчики);
* лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
* приземление на точность и сохранение равновесия;
* преодоление полос препятствий.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

***Общефизическая подготовка:***

* физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

**Гимнастика с основами акробатики**

***Развитие гибкости:***

* наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
* упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
* комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
* комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
* упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

***Развитие координации движений:***

* преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
* броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
* разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
* прыжки на точность отталкивания и приземления.

***Развитие силы:***

* подтягивание в висе и отжимание в упоре;
* подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
* отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
* поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
* метание набивного мяча из различных исходных положений;
* комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

**Легкая атлетика**

***Развитие выносливости:***

* бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
* бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

***Развитие силы:***

* прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
* запрыгивание с последующим спрыгиванием;
* комплексы упражнений с набивными мячами.

***Развитие быстроты:***

* бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
* повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
* прыжки через скакалку в максимальном темпе;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

**Баскетбол**

***Развитие быстроты:***

* ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
* выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
* челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
* прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Развитие выносливости:***

* повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

***Развитие координации движений:***

* броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
* бег с «тенью» (повторение движений партнера);
* бег по гимнастической скамейке;
* броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола);
* прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
* прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
* подвижные и спортивные игры, эстафеты.

***Развитие силы:***

* многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)

**Тематическое планирование рабочей программы**

**по физической культуре 10 класс**

**(2 часа в неделю, 70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Всего** |
| *16 недель* | *19 недель* | *35недель* |
| 32 уроков | 38 уроков | 70 уроков |

Учебник: «Физическая культура» для 10-11 классов под редакцией В.И.Ляха. М. Просвещение, 2020г

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Домашнее задание | Коррекция |
|  |  | **I полугодие. Легкая атлетика** |  |  |
| 1 |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Специальные беговые упражнения. | Комплекс утренней гимнастики |  |
| 2 |  | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30м | Упражнения на снятие усталости |  |
| 3 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 100м.на время. Финиширование. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |
| 4 |  | Совершенствовать передачу эстафетной палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места -тест | Равномерный бег, ускорения |  |
| 5 |  | Повторение техники метания гранаты. Челночный бег 3х10м с учётом результата. | Подтягивание мальчики 8-10 раз, отжимание девочки 18 раз. |  |
| 6 |  | Совершенствовать технику метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. | Броски легких предметов на дальность и цель |  |
| 7 |  | Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000-3000м | Специальные дыхательные упражнения |  |
| 8 |  | Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. | Прыжки со скакалкой |  |
| 9 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 1000м на время. | Равномерный бег, ускорения |  |
| 10 |  | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. | Упражнения на развитие ловкости |  |
|  |  | **Спортигры 10ч** |  |  |
| 11 |  | Т.Б на уроках спортигр. Повторить передачи и приёмы мяча сверху и снизу. | Комплекс упражнений на развитие координации |  |
| 12 |  | Учить приёму мяча с подачи. Совершенствовать передачи снизу и сверху в тройках через сетку. | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |
| 13 |  | Учить передаче мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 после приёма с подачи. Совершенствовать приём с подачи в зону 3. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |
| 14 |  | Закрепить нападающий удар. Игра «Картошка» с нападающим ударом. | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |
| 15 |  | Совершенствовать пройденные упражнения по волейболу. Двусторонние игры в волейбол. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |
| 16 |  | Круговые тренировки на 6-8 станциях. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. | Специальные дыхательные упражнения |  |
| 17 |  | Учебная игра. Современные олимпийские игры. | Упражнения на развитие реакции |  |
| 18 |  | Подача мяча с разных точек. Варианты блокирования | Прыжки со скакалкой |  |
| 19 |  | Групповые командные действия в нападении. | Комплекс упражнений на развитие координации |  |
| 20 |  | Учебная игра на 3 паса. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
|  | **Гимнастика** | |  |  |
| 21 |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. Комбинация из ранее изученных элементов | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |
| 22 |  | Разучивание акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) |  |  |
| 23 |  | Учёт – длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой. Совершенствовать акробатическое соединение. | Комплекс упражнений на развитие координации |  |
| 24 |  | Учить соскоку на махе вперёд. Совершенствовать акробатическое соединение. Упражнения на брусьях разной высоты. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |
| 25 |  | Учёт акробатического соединения. КУ – переворот в упор, отжимание. Игра – эстафета. | Акробатические упражнения |  |
| 26 |  | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, учёт – подъём в упор силой. Подъём переворотом махом одной толчком другой ногой. | Упражнения на развитие ловкости |  |
| 27 |  | Совершенствование висов. Прыжки через скакалку за 1 минуту. | Упражнения на развитие быстроты |  |
| 28 |  | Опорный прыжок. Упражнения на брусьях разной высоты. Соскок вперёд из размахивания. Лазание по канату. | Комплекс утренней гимнастики |  |
| 29 |  | Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс. Подтягивание. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |
| 30 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок. Комбинация на брусьях. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |
| 31 |  | Полоса препятствий. Перестроения. Круговая тренировка на 5-6 станциях. Опорный прыжок. | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |
| 32 |  | Круговая тренировка. Лазание по канату. Совершенствовать опорный прыжок. | Прыжки со скакалкой |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **II полугодие. Лыжная подготовка** | | |  |
| 33/1 |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | Приседания на одной ноге |  |
| 34-35/  2-3 |  | Совершенствование попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |
| 36-37/  4-5 |  | Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. | Скользящий шаг без палок и с палками |  |
| 38-39/  6-7 |  | Закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику одновременных ходов. Учёт умений перехода с одного хода на другой. | Комплекс упражнений на развитие силы |  |
| 40-41/  8-9 |  | Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |
| 42-43/  10-11 |  | Прохождение дистанции до 5 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |
| 44-45/  12-13 |  | Контрольные упражнения по технике ходов, подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5км | Передвижение на лыжах до 5 км |  |
| 46/14 |  | Прохождение дистанции 5км на время |  |  |
|  |  | **Спортивные игры 13ч** |  |  |
| 47/15 |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |
| 48/16 |  | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | Упражнения на снятие усталости |  |
| 49/17 |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | Комплекс утренней гимнастики |  |
| 50/18 |  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | Акробатические упражнения |  |
| 51/19 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | Ловля и передача мяча на месте |  |
| 52/20 |  | Учебная игра в баскетбол | Комплекс упражнений на развитие силы |  |
| 53/21 |  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |
| 54/22 |  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. | Упражнения на снятие усталости |  |
| 55/23 |  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |
| 56/24 |  | Учебная игра. | Приседания на одной ноге |  |
| 57/25 |  | Бросок мяча с бокового разбега. | Упражнения на развитие реакции |  |
| 58/26 |  | Броски по кольцу после ведения. | Упражнения на развитие ловкости |  |
| 59/27 |  | Учебная игра 5х5. | Комплекс упражнений на развитие силы |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 10ч** | | |  |
| 60/28 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | Прыжки со скакалкой |  |
| 61/29 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. | Прыжки |  |
| 62/30 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на оценку. |  |  |
| 63/31 |  | Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м. | Равномерный бег, ускорения |  |
| 64/32 |  | Техника низкого старта. Финиширование. Медленный бег до 5 минут. | Упражнения на снятие усталости |  |
| 65/33 |  | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | Специальные дыхательные упражнения |  |
| 66/34 |  | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов | Броски легких предметов на дальность и цель |  |
| 67/35 |  | Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |
| 68/36 |  | Учёт метание гранаты 500 гр (д),700гр (ю) на дальность. |  |  |
| 69/37 |  | Бег 2000м (д), 3000м(ю) | Равномерный бег, ускорения |  |
| 70/38 |  | Игры – эстафеты. Лапта. Футбол. Итоги за год. | Специальные дыхательные упражнения |  |

**Тематическое планирование рабочей программы**

**учебного предмета физическая культура 11 класс**

**(3 часа в неделю, 105 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 полугодие** | **2 полугодие** | **Всего** |
| *16 недель* | *19 недель* | *35недель* |
| 48 уроков | 57 уроков | 105 уроков |

Учебник: В.И. Ляха, учебников «Физическая культура» для 10-11 классов под редакцией В.И. Ляха. М. Просвещение, 2012.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | Тема урока | Домашнее задание | Коррекция |
|  |  | **I полугодие. Легкая атлетика** |  |  |
| 1 |  | Техника безопасности на уроках физкультуры и лёгкой атлетики. Повороты в движении. |  |  |
| 2 |  | Низкий старт и стартовый разгон. Бег 30 м с высокого старта -тест. |  |  |
| 3 |  | Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места -тест |  |  |
| 4 |  | Развитие скоростных качеств. Бег 100м.на время. Финиширование. |  |  |
| 5 |  | Повторение техники метания гранаты. Челночный бег 3х10м на результат. |  |  |
| 6 |  | Совершенствовать технику метания гранаты. |  |  |
| 7 |  | Совершенствовать технику метание гранаты на дальность с 4-5 шагов разбега на результат. |  |  |
| 8 |  | Развитие выносливости. Бег в среднем темпе до 2000-3000м |  |  |
| 9 |  | Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. |  |  |
| 10 |  | Развитие выносливости в беге на длинные дистанции. Бег 1000м на время. |  |  |
| 11 |  | Бег 2000м – девушки и 3000м – юноши (мин) на результат. |  |  |
| 12 |  | Развитие координации движений. Прыжки со скакалкой. |  |  |
|  | **Спортигры** | | |  |
| 13 |  | Т.Б на уроках спортигр. Повторить передачи и приёмы мяча сверху и снизу. |  |  |
| 14 |  | Учить приёму мяча с подачи. Совершенствовать передачи снизу и сверху в тройках через сетку. |  |  |
| 15 |  | Учить передаче мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4 после приёма с подачи. Совершенствовать приём с подачи в зону 3. |  |  |
| 16 |  | Учить нападающему удару. |  |  |
| 17 |  | Закрепить нападающий удар. Игра «Картошка» с нападающим ударом. |  |  |
| 18 |  | Совершенствовать технику нападающего удара в игре «Картошка». |  |  |
| 19 |  | Совершенствовать пройденные упражнения по волейболу. Двусторонние игры в волейбол. |  |  |
| 20 |  | Учебная игра в волейбол. |  |  |
| 21 |  | Круговые тренировки на 6-8 станциях. Тренировка в подтягивании, поднимании туловища. |  |  |
| 22 |  | Атакующие комбинации. |  |  |
| 23 |  | Учебная игра. Современные олимпийские игры. |  |  |
| 24 |  | Учебная игра. |  |  |
| 25 |  | Техника приема и игры в защите. |  |  |
| 26 |  | Техника командной игры в защите. |  |  |
| 27 |  | Учебная игра. |  |  |
| 28 |  | Техника командной игры в нападении. |  |  |
| 29 |  | Групповые командные действия в нападении.  Учебная игра. |  |  |
| 30 |  | Учебная игра. |  |  |
| 31 |  | Учебная игра на 3 паса. |  |  |
| 32 |  | Подача мяча с разных точек. |  |  |
| 33 |  | Учебная игра на 3 паса. |  |  |
| **Гимнастика** | | | |  |
| 34 |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Акробатика. |  |  |
| 35 |  | Комбинация из ранее изученных элементов |  |  |
| 36 |  | Разучивание акробатических элементов. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) |  |  |
| 37 |  | Учёт – длинный кувырок через препятствие. Подъём в упор силой. Совершенствовать акробатическое соединение. |  |  |
| 38 |  | Подтягивания. Из размахивания соскок назад. Учёт кувырков в парах. Прыжки через скакалку. |  |  |
| 39 |  | Учить соскоку на махе вперёд. Совершенствовать акробатическое сое – динение. Упражнения на брусьях разной высоты. |  |  |
| 40 |  | Учёт акробатического соединения. КУ – переворот в упор, отжимание. Игра – эстафета. |  |  |
| 41 |  | Строевые упражнения. Упражнения на перекладине, учёт – подъём в упор силой. Подъём переворотом махом одной толчком другой ногой. |  |  |
| 42 |  | Опорный прыжок. Упражнения на брусьях разной высоты. Соскок вперёд из размахивания. Лазание по канату. 6 |  |  |
| 43 |  | Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях. |  |  |
| 44 |  | Опорный прыжок. Перекладина. Брусья разной высоты. |  |  |
| 45 |  | Переворот в упор – количество раз. Опорный прыжок через коня боком. |  |  |
| 46 |  | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорный прыжок. Комбинация на брусьях. |  |  |
| 47 |  | Полоса препятствий. Перестроения. Круговая тренировка на 6-8 станциях. Опорный прыжок. |  |  |
| 48 |  | Круговая тренировка. Лазание по канату. |  |  |
| **II полугодие. Лыжная подготовка** | | | | |
| 49/1 |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой |  |  |
| 50/2  51/3 |  | Совершенствование попеременных ходов. Прохождение дистанции до 4 км. |  |  |
| 52/4  53/5 |  | Повторить одновременные ходы. Познакомить с техникой конькового хода. |  |  |
| 54/6  55/7 |  | Закрепить технику конькового хода. Совершенствовать технику одновременных ходов. Учёт умений перехода с одного хода на другой. |  |  |
| 56/8  57/9 |  | Повторить технику спусков и подъёмов с поворотами при спусках. Использование лыжных ходов в зависимости от рельефа. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 58/10  59/11 |  | Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью и использованием лыжных ходов в соответствии с рельефом. |  |  |
| 60/12  61/13 |  | Совершенствование и учёт умений спуска с торможением. Прохождение дистанции до 6 км со средней скоростью. |  |  |
| 62/14  63/15 |  | Контрольные упражнения по технике ходов, подъёмов и спусков с поворотами и торможением. Прохождение дистанции 5км |  |  |
| 64/16 |  | Прохождение дистанции 5км на время |  |  |
|  |  | **Спортивные игры** |  |  |
| 65/17 |  | Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Ведение мяча. |  |  |
| 66/18 |  | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. |  |  |
| 67/19 |  | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника |  |  |
| 68/20 |  | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. |  |  |
| 69/21 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 70/22 |  | Учебная игра в баскетбол |  |  |
| 71/23 |  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |
| 72/24 |  | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. |  |  |
| 73/25 |  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. |  |  |
| 74/26 |  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |
| 75/27 |  | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств |  |  |
| 76/28 |  | Учебная игра. |  |  |
| 77/29 |  | Бросок мяча с бокового разбега. |  |  |
| 78/30 |  | Броски по кольцу после ведения. |  |  |
| 79/31 |  | Учебная игра 5х5. |  |  |
| 80/32 |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах |  |  |
| 81/33 |  | Варианты техники приема и передач мяча |  |  |
| 82/34 |  | Варианты подач в волейболе. |  |  |
| 83/35 |  | Варианты нападающего удара через сетку. |  |  |
| 84/36 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 85/37 |  | Игра по упрощенным правилам |  |  |
| 86/38 |  | Учебная игра в волейбол |  |  |
| 87/39 |  | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |  |  |
| 88/40 |  | Передача сверху в прыжке. |  |  |
| 89/41 |  | Зонная подача. |  |  |
| 90/42 |  | Атакующие комбинации. |  |  |
| 91/43 |  | Атакующие комбинации. |  |  |
| 92/44 |  | Учебная игра в волейбол |  |  |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | | |  |  |
| 93/45 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. |  |  |
| 94/46 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега. |  |  |
| 95/47 |  | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега на оценку. |  |  |
| 96/48 |  | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.  Бег 60 м. |  |  |
| 97/49 |  | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. |  |  |
| 98/50 |  | Беговые и прыжковые упражнения. |  |  |
| 99/51 |  | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. |  |  |
| 100/52 |  | Техника метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. |  |  |
| 101/53 |  | Учёт метание гранаты 500 гр (д),700гр (ю) на дальность. |  |  |
| 102/54 |  | Медленный бег до 25 мин. |  |  |
| 103/55 |  | Бег 2000м (д), 3000м(ю) |  |  |
| 104/56 105/57 |  | Игры – эстафеты. Лапта​.Футбол. Итоги за год. |  |  |