

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Романовская средняя общеобразовательная школа»**

ПРИЛОЖЕНИЕ
К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ,
утвержденной приказом № 129-од от 29.08.2022г.

Рабочая программа

по физической культуре
(учебный предмет)

для 10-11 классов базового уровня
(уровень: базовый, профильный)

2022 – 2023 г.
(срок реализации)

Составители: учитель физической культуры
Ашрапова Г.Н.

«РАССМОТРЕНА»
МО спортивно-эстетического цикла
№ 4 от 30.05.22г.
Руководитель МО _____/Човганская Н.В./

«СОГЛАСОВАНА»
методическим советом протокол
№ 4 от 15.06.22г.
Руководитель МС _____/Шамилова С.А./

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения.

Программа учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576);

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577);

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578);

Программа выполняет две основные функции:

информационно-методическую, которая позволяет всем участникам образовательной деятельности получить представление о целях, содержании, общей стратегии обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами данного учебного предмета;

организационно-планирующую, которая предусматривает выделение этапов обучения, структурирование учебного материала, определение его количественных и качественных характеристик на каждом из этапов, в том числе для содержательного наполнения промежуточной аттестации учащихся.

Программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по содержательным компонентам и модулям.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности, интеграции предоставления равных возможностей и качества образования, может использоваться образовательной организацией при разработке образовательной программы конкретной организации.

Содержание Программы строится по модульной системе обучения, с учетом региональных особенностей, условий образовательных организаций, а также с учетом вовлечения, обучающихся с нарушением состояния здоровья.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма;

оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалогокультур;

- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности, обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде. Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально- региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно – спортивной деятельности для укрепления

здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операционный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно- оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Принципы и особенности содержания Программы:

- Принцип систематичности и последовательности предполагает учитывать влияние наиболее эффективных средств и методов на достижение целей преподавания предмета «Физическая культура», обеспечивающих рост уровня физических показателей обучающихся. Важно при этом соблюдать целостность учебно-воспитательного процесса по данному предмету. Данный принцип направлен на закрепление ранее усвоенных теоретических и практических знаний, профессионально- важных умений, навыков и качеств, их последовательное развитие, совершенствование и на этой основе введение и формирование нового учебного материала.
- Принцип непрерывности процесса формирования двигательных навыков и повышения уровня физических показателей предполагает преемственность как между разными ступенями и этапами обучения, так и между разными формами обучения. Реализация этого принципа в Программе обеспечивается за счет ступенчатого и многоуровневого построения.
- Принцип доступности и индивидуализации предполагает трансформацию средств, форм и методов содержания физкультурно- спортивного образования в элементы опыта личности обучающегося, которые адекватны состоянию его здоровья, возрастным, психо– физиологическим особенностям, уровню физического развития и физической подготовленности, направленности физкультурных и спортивных предпочтений.
- Принцип вариативности в организации образовательной деятельности является одним из фундаментальных характеристик нового качественного обеспечения образования школьников по предмету «Физическая культура», предполагает многообразие и гибкость используемых в Программе форм, средств и методов обучения, реализуемых в зависимости от особенностей региона, типа образовательного учреждения, состояния материально-технической базы, физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся.
- Соблюдение дидактических правил – «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному», «от простого к сложному», ориентированных на выбор и планирование учебного материала в соответствии с постепенным освоением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной и спортивной деятельности.

- Системно – деятельностный подход педагогического работника по физической культуре и спорту к планированию учебного материала. Цель - формирование у обучающихся целостного представления о возможностях физической культуры и спорта, учитывая взаимосвязи изучаемых явлений и процессов, планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне среднего общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с Примерным учебным планом среднего общего образования ориентировочно отводится 210 часов, из них с X по XI класс – 102 часов ежегодно (3 часа в неделю, *34 учебных недель*).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен

веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Содержание реализации учебного предмета, курса

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Основы биомеханики гимнастических упражнений и упражнений Самбо. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Прикладные аспекты Самбо. Возможности системы Самбо как основы самозащиты, выживания в современном мегаполисе, подготовка к службе в Российской армии и силовых структурах. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль 1. Спортивные игры

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца.

Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Модуль 2. Гимнастика

Гимнастика.

Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперед через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из вися подвеса подъем переворотом в упор силой, из вися подвеса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из вися на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висях и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.

Модуль 3. Легкая атлетика

Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учетом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (прием - передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приемов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.

Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол, футбол и гандбол.

Модуль 4. Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двушажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой»,

«полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания

Модуль 5. Баскетбол.

Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне среднего образования

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств.

Особенность данного процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимально благоприятные условия для его роста. Результат применения индивидуального подхода на уроках физической культуры полностью зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляют с помощью:

Общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; стретчинговые и релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Дыхательных упражнений: статических - дыхание без одновременного движения конечностями и туловищем и динамических - одновременно с движением конечностями и туловищем, при обязательной полной согласованности амплитуды и темпа выполняемых движений с ритмом и глубиной дыхания. Выполняя данные упражнения, нельзя допускать задержки дыхания, оно должно быть свободным и спокойным.

Оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, футбола, ручного мяча, дартса, бадминтона, тенниса, водного поло, а также аэробики низкой (средней) интенсивности. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью.

Спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча, ходьба на лыжах, скандинавская ходьба, оздоровительное плавание, езда на велосипеде. Данные упражнения применяются в зависимости от задач, поставленных на занятиях и категории обучающихся.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.

Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.

Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся, и регулировать её в процессе занятия.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

10 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание
1	Легкая атлетика	3	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 50-80м, бег с ускорением 80-100м, встречная эстафета.
2			Низкий старт 50-80 м, бег с ускорением 80-100м, эстафета. Подтягивание М –из виса, Д –поднимание туловища.
3			Низкий старт 50-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 1000 м.
4	Легкая атлетика (Прыжки в длину с разбега, метание м/м на дальность, бег на выносливость)	8	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание.. Метание гранаты на дальность. Бег на 1000-1500м.
5			Прыжки в длину с разбега . Отталкивание.. Метание гранаты на дальность. Бег на1200м.
6			Прыжки в длину с разбега. Отталкивание.. Метание гранаты на дальность. Бег на1500-2000м.
7			Прыжки в длину с разбега . Метание гранаты на дальность. Бег на 2000-2500м.
8			Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Развитие общей выносливости. Бег на 2000-3000м..
9			Метание гран. на дальность. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка 2000-3000 м.
10			Метание гран. на дальность. Развитие общей выносливости. Бег 2000-3000м.
11			Бег 2000 -3000м. Развитие общей выносливости.
12	Спортивные игры (Баскетбол)	8	Инструктаж по ТБ . Ловля высоко летящих мячей в прыжке. Ведение мяча без зрит.контроля.Броски мяча в прыжке одной и 2мя руками .Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.
13			Ловля,броски мяча, ведение мяча без зрительного контроля. Игра в нападении и защите.Игра в баскетбол
14			Ловля,броски мяча, ведение мяча без зрительного контроля. Игра в нападении и защите.Игра в баскетбол
15			Ловля,броски мяча, ведение мяча без зрительного контроля. Игра в нападении и защите.Игра в баскетбол
16			Ловля,броски мяча, ведение мяча без зрительного контроля. Игра в нападении и защите.Игра в баскетбол

17			Броски мяча в прыжке одной и 2мя руками. Ведение мяча без зрит. контроля. Игра в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол
18			ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча без зрит. контроля. Игра в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол
19			Игра в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Зонная и персональная защита.
20	Спортивные игры (Волейбол)	8	Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
21			Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
22			Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Блокирование н/удара. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
23			Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Блокирование н/удара. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
24			Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Блокирование н/удара. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
25			Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Блокирование н/удара. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
26			Работа в парах с н/ударом и его приёмом. Блокирование н/удара. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.
27			Верхняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Игра в волейбол.
28	Гимнастика (Строевые упражнения, тесты, акробатические упр-ия)	5	Инструктаж по ТБ. Страховка. Строевые упражнения. Тесты: ч/бег 4х9м., пр-ки через скак-ку за 30 сек. Акробатические упражнения.
29			Строевые упражнения. Тесты: поднимание туловища, подтягивания. Акробатические упражнения.
30			Строевые упражнения. Акробатические упражнения.
31			Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через ст. на руках.
32			Акробатические упражнения: длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках.
33	Гимнастика (Опорный прыжок, упражнения на 32 счёта, на н/перекладине.)	6	Упражнения в парах; упражнения на перекладине. Лазанье по канату .
34			Лазанье по канату. Акробатическая комбинация.
35			Лазанье по канату. Акробатическая комбинация.
36			Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация.
37			Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация.
38			Упражнения у гимнастической стенки. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация.

39	Спортивные игры (Баскетбол)	5	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
40			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Броски с разных точек на точность. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
41			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Броски с разных точек на точность. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
42			Ловля мяча передающего сзади. Броски с разных точек на точность. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
43			Ловля мяча передающего сзади. Броски с разных точек на точность. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
44	Спортивные игры (Волейбол)	5	Упражнения в парах. Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с в/мячами. Прямой н/удар и блокирование. Передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 Учеб. игра в в/б
45			Упражнения в парах. Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с в/мячами. Прямой н/удар и блокирование. Передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 Учеб. игра в волейбол
46			Упражнения в парах. Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с в/мячами. Прямой н/удар и блокирование. Передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 Учеб. игра в в/б
47			Упражнения с гантелями. Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с в/мячами. Прямой н/удар и блокирование. Передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 Учеб. игра в волейбол
48			Упражнения с гантелями. Стойка игрока, перемещения. Работа в парах с в/мячами. Прямой н/удар и блокирование. Передача мяча из зоны 3 в зону 2 и 4 Учеб. игра в волейбол
49	Лыжная подготовка (Изучение техники лыжных ходов, горнолыжная подготовка, прохождение дист. до 7 км)	12	Инструктаж по ТБ. Подбор лыжного инвентаря. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременный. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
50			Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременный. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
51			Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременный. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
52			Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременный. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.

53		Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременный. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
54		Повторение изученных лыжных ходов. «Коньковый» ход.. Переход с одновременных ходов на попеременный. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
55		Повторение изученных лыжных ходов. «Коньковый» ход.. Переход с одновременных ходов на попеременный. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
56		Повторение изученных лыжных ходов. «Коньковый» ход.. Переход с одновременных ходов на попеременный. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
57		Переход с попеременного хода на одновременные. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости.
58		Повторение изученных лыжных ходов. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
59		Повторение изученных лыжных ходов Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Подвижные игры на лыжах. Гонка 3-5 км. на результат
60		Горнолыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.
61	Лёгкая атлетика (Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»)	Инструктаж по ТБ. Упражнения в движении. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг.» Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
62		Упражнения в движении. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг.» Тройной прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
63		Упражнения в движении. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг.» Тройной прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
64		Упражнения в движении. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг.» Тройной прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.

65			Упражнения на месте и в движении.. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг, Тройной прыжок.развитие прыгучести и силовых способностей.
66			Упражнения на месте и в движении.. Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Прыжки в высоту с разбега с 5-7 шагов сп. «перешаг, развитие прыгучести и силовых способностей. Спортивные игры.
67	Спортивные игры (Баскетбол)	6	Инструктаж по ТБ. ОРУ с гантелями Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита.
68			ОРУ с гантелями Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита. Учебная игра в баскетбол.
69			ОРУ с гантелями Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита. Учебная игра в баскетбол.
70			Упражнения без предметов. Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита. Учебная игра в баскетбол.
71			Упражнения без предметов. Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита. Учебная игра в баскетбол.
72			Упражнения без предметов Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом. Броски «крюком» с места. Зонная и персональная защита. Учебная игра в баскетбол.
73	Спортивные игры (Волейбол)	6	Упр-ия с набивными мячами. Стойка игрока и перемещение. Совершенствовать передачу мяча 2мя руками сверху во встречных колонах. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра в волейбол.
74			Упр-ия с набивными мячами. Стойка игрока и перемещение. Совершенствовать передачу мяча 2мя руками сверху во встречных колонах. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра в волейбол.
75			Упр-ия с набивными мячами. Стойка игрока и перемещение. Совершенствовать передачу мяча 2мя руками сверху во встречных колонах. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра в волейбол.
76			Упражнения в движении. Стойка игрока и перемещение. Совершенствовать передачу мяча 2мя руками сверху во встречных колонах. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра в волейбол.

77		Упражнения в движении. Совершенствовать передачу мяча 2мя руками сверху во встречных колонах. Верхняя и нижняя подачи мяча. Учебная игра в волейбол.
78		Упр-ия в движении и на месте. Работа в парах с волейбольным мячом на удержание мяча. Н/удар в волейболе, блокирование. Учебная игра в волейбол.
79	Спортивные игры (Волейбол)	Упр-ия в движении. Специально-прыжковые упр-ия. Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу.Пас из зоны 3 в зону 2 и 4 с н/ударом. Подачи мяча . Учебная игра в волейбол.
80		Упр-ия в движении. Специально-прыжковые упр-ия. Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу.Пас из зоны 3 в зону 2 и 4 с н/ударом. Подачи мяча . Учебная игра в волейбол.
81		Упр-ия в движении. Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу.Пас из зоны 3 в зону 2 и 4 с н/ударом.Подачи мяча . Учебная игра в волейбол.
82		Упражнения без предметов.Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу.Пас из зоны 3 в зону 2 и 4 с н/ударом.Подачи мяча . Учебная игра в волейбол.
83		Упражнения без предметов. Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу.Пас из зоны 3 в зону 2 и 4 с н/ударом.Подачи мяча . Учебная игра в волейбол.
84		Упражнения без предметов. Работа в парах с напад. Ударом и его приёмом. Подачи на точность. Учебная игра в волейбол.
85		Спортивные игры (Баскетбол)
86	Упражнения с гантелями. Индивидуальная работа с мячами. Добивание мяча в корзину. Проход с 2мя шагами через защитника. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	
87	Упражнения с гантелями. Индивидуальная работа с мячами. Добивание мяча в корзину. Проход с 2мя шагами через защитника. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.	

88			Упражнения в движении. Индивидуальная работа с мячами. Упражнения в парах и тройках. Проход с 2мя шагами через защитника. Правила игры в баскетбол. Учебная игра в баскетбол.
89			Упражнения в движении. Индивидуальная работа с мячами. Учебная игра в баскетбол.
90			Упражнения в движении. Упражнения в парах на месте и в движении. Зонная и персональная защита в баскетболе.
91	Лёгкая атлетика (Спринтерский бег, тесты)	4	Инструктаж по ТБ. Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Прыжки в длину с места. Подтягивание, поднимание туловища.
92			Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Подтягивание, поднимание туловища. Развитие скоростно-силовых качеств.
93			Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Подтягивание, поднимание туловища. Развитие общей выносливости. Бег 1000-1500 м.
94			Упражнения в движении, специально-беговые и прыжковые упр-ия. Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Подтягивание, поднимание туловища. Развитие общей выносливости. Бег 1000-1500 м.
95	Лёгкая атлетика (Метание мяча на дальность, прыжки в длину с разбега, бег на выносливость)	8	Упр-ия без предметов. Специально-прыжковые упр-ия. Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 1500-2000 м.
96			Упр-ия без предметов. Специально прыжковые. Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 2000-3000 м.
97			Упр-ия без предметов. Специально-прыжковые упр-ия. Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
98			Упр-ия без предметов. Специально-прыжковые упр-ия. Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.

99		Упр-ия без предметов. Специально-прыжковые упр-ия. Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
100		Упражнения с гантелями. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Бег 2000-3000 м. на результат.
101		Упражнения с гантелями. ОРУ в движении. Спортивные игры. Кроссовая подготовка.
102		Упражнения в движении. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.

11 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Легкая атлетика (Спринтерский бег, эстафетный бег, подтягивание)	3	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 50-80м, бег с ускорением 80-100м, встречная эстафета. Прыжки в длину с места.
2			Низкий старт 50-80 м, бег с ускорением 80-100м, встречная эстафета. Подтягивание М –из вися, Д –поднимание туловища.
3			Низкий старт 50-80 м, бег с ускорением 80-100 м. Финиширование. Эстафетный бег. Бег 1000 м.
4	Легкая атлетика (Прыжки в длину с разбега, метание м/м на дальность, бег на выносливость)	8	Прыжки в длину с разбега. Отталкивание.. Метание гранаты на дальность. Бег на 1000-1500м.
5			Прыжки в длину с разбега . Отталкивание. Метание гран. на дальность. Бег на 1200м.
6			Прыжки в длину с разбега. Отталкивание. Метание гранаты на дальность. Бег на 1500-2000м.
7			Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность. Бег на 2000-2500м.
8			Прыжки в длину с разбега . Метание гранаты дальность. Развитие общей выносливости. Бег на 2000-3000м..
9			Метание гранаты на дальность. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка 2.5-3.5 км.
10			Метание гранаты на дальность. Развитие общей выносливости. Бег 2000-3000м.
11			Бег 2000 -3000м. Развитие общей выносливости. Спортивные игры.
12	Спортивные игры (Баскетбол)	8	Инструктаж по ТБ. Индивидуальная работа с мячами. Ловля и добивание мяча после отскока от щита. Игра в баскетбол.
13			Индивидуальная работа с мячами. Передача мяча одной рукой из-за спины после ведения. Броски мяча «крюком». Игра в баскетбол
14			Индивидуальная работа с мячами. Передача мяча одной рукой из-за спины после ведения. Броски мяча «крюком». Игра в баскетбол.

15			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории и с отскоком от пола. Игра в баскетбол.
16			Ловля и добивание мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой из-за спины после ведения. Игра в баскетбол.
17			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории и с отскоком от пола. Броски мяча «крюком». Учебная игра в баскетбол.
18			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории и с отскоком от пола. Броски мяча «крюком». Учебная игра в баскетбол.
19			Передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории и с отскоком от пола. Зонная и персональная защита. Игра в баскетбол.
20	Спортивные игры (Волейбол)	8	Стойка игрока, перемещения. Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Игра в волейбол.
21			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах, с н/ударом. Нападающий удар. Игра в волейбол.
22			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Нападающий удар. прямая подача в волейболе. Игра в волейбол.
23			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Приём мяча 2мя руками снизу после подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
24			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Приём мяча 2мя руками снизу после подачи. Нижняя прямая подача в волейболе. Игра в волейбол
25			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Приём мяча 2мя руками снизу после подачи. Игра в волейбол
26			Совершенствовать технику передачи и приёма мяча 2мя руками в парах. Приём мяча 2мя руками снизу после подачи. Игра в волейбол
27			Работа в парах с нападающим ударом. Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
28	Гимнастика - строевые упражнения, тесты, акробатические упр-ия. Опорный прыжок, упражнения на 32 счёта, на н/перекладине.	11	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Тесты: ч/бег 4х9м. Акробатические упражнения
29			Строевые упражнения. Тесты: поднятие туловища. Акробатические упражнения.
30			Строевые упражнения. Тесты: прыжки через скакалку за 30 сек. Акробатические упражнения.
31			Акробатические упражнения. Лазанье по канату.
32			Акробатические упражнения: «Колесо», длинный кувырок, стойка на руках, кувырок назад через ст. на руках.
33			Развитие гибкости. Акробатическая комбинация.
34			Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Упражнения на перекладине.
35			Акробатическая комбинация. Лазанье по канату. Упражнения на перекладине.

36			Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату.
37			Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату.
38			Упражнения у гимнастической стенке. Упражнения на перекладине. Лазанье по канату.
39	Спортивные игры (Баскетбол)	5	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Броски мяча в прыжке, после остановки прыжком. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
40			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафные броски. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
41			Сочетание приемов передвижения и остановок игрока. Штрафные броски. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
42			Индивидуальная работа с мячами. Броски мяча в прыжке, после остановки прыжком. Штрафные броски. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
43			Индивидуальная работа с мячами. Броски мяча в прыжке, после остановки прыжком. Штрафные броски. Зонная и личная защита. Игра в баскетбол.
44	Спортивные игры (Волейбол)	5	Работа в парах с мячами. Верхняя и нижняя прямые подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
45			Верхняя и нижняя прямые подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
46			Работа в парах с мячами. Верхняя и нижняя прямые подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
47			Работа в парах с мячами. Верхняя и нижняя прямые подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
48			Работа в парах с мячами. Верхняя и нижняя прямые подачи. Нападающий удар. Игра в волейбол.
49	Лыжная подготовка (Изучение техники лыжных ходов, горнолыжная подготовка, прохождение дист. до 6-10 км)	12	Инструктаж по ТБ. Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с попеременно 2х шажного хода на одновременные.
50			Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
51			Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
52			Совершенствование ранее изученных лыжных ходов. Развитие общей выносливости. Прохождение 3-5 км.
53			Повторение ранее изученных лыжных ходов. Переход с попеременно 2х шажного хода на одновременные. Развитие общей выносливости.
54			Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
55			«Коньковый» ход. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости.

56		«Коньковый» ход. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости.
57		Переход с попеременного хода на одновременные. Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости.
58		Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение 6-10 км.
59		Горнолыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Гонка 3-5 км. на результат
60		Горнолыжная подготовка. Подвижные игры на лыжах. Развитие выносливости.
61	Лёгкая атлетика (Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»)	Инструктаж по ТБ. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
62		Тройной прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
63		Тройной прыжок. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, развитие прыгучести и силовых способностей.
64		6 Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Упражнения на перекладине. Спортивные игры
65		Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Тройной прыжок развитие прыгучести и силовых способностей.
66		Специально-беговые и прыжковые упр-ия. Упражнения на перекладине Спортивные игры.
67	Спортивные игры (Баскетбол)	Инструктаж по ТБ. Броски мяча после ведения с финтом. Зонная и персональная защита.
68		Финты – ведение мяча при сближении. Броски мяча после ведения с финтом.. Игра в баскетбол
69		Финты – ведение мяча при сближении. Игра в баскетбол. Зонная и личная защита.
70		6 Броски мяча после ведения с финтом., с отклонением назад в прыжке – Ю. Броски мяча от головы –Д. Игра в баскетбол. Зонная и личная защита.
71		Броски мяча после ведения с финтом., с отклонением назад в прыжке – Ю. Броски мяча от головы –Д. Игра в баскетбол. Зонная и личная защита.
72		Броски мяча после ведения с финтом., с отклонением назад в прыжке – Ю. Броски мяча от головы –Д. Игра в баскетбол. Зонная и личная защита.
73	Спортивные игры (Волейбол)	6 Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом. Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.
74		Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом. Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.
75		Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом. Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.

76			Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом.Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.
77			Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом.Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.
78			Совершенствовать передачу, прием мяча в парах с н/ударом и его приёмом.Верхняя и нижняя подачи мяча. Игра в волейбол.
79	Спортивные игры (Волейбол)	6	Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу. Подачи в волейболе. Игра в волейбол.
80			Нападающий удар. Подачи в волейболе. Игра в волейбол.
81			Напад удар. Подачи в волейболе. Игра в волейбол.
82			Многократные передачи мяча двумя руками сверху и прием мяча двумя руками снизу над собой в кругу. Игра в волейбол.
83			Нападающий удар. Подачи в волейболе. Игра в волейбол.
84			Упражнения в парах.Нападающий удар. Подачи в волейболе. Игра в волейбол.
85	Спортивные игры (Баскетбол)	6	Индивидуальная работа с мячами. Передача мяча одной рукой снизу после ведения. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.
86			Индивидуальная работа с мячами. Передача мяча одной рукой снизу после ведения. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол.
87			Индивидуальная работа с мячами. Передача мяча одной рукой из-за спины после ведения.Правила игры в баскетбол.Игра в баскетбол.
88			Передача мяча одной рукой снизу,из-за спины после ведения.Игра в баскетбол.
89			Упражнения в движении и на месте. Индивидуальная работа с мячами. Игра в баскетбол.
90			Упражнения в движении. Упражнения в парах на месте и в движении. Зонная и персональная защита в баскетболе.
91	Лёгкая атлетика (Спринтерский бег, тесты)	4	Инструктаж по ТБ. Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Прыжки в длину с места. Подтягивание, поднимание туловища.
92			Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Подтягивание, поднимание туловища.
93			Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Подтягивание, поднимание туловища. Развитие общей выносливости. Бег 1000-1500 м.
94			Бег с высокого старта 60-80м. Бег по дистанции 80-100м. Развитие общей выносливости. Бег 1000-1500 м.
95	Лёгкая атлетика (Метание мяча на	8	Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег1500-2000 м.

96	дальность, прыжки в длину с разбега, бег на выносливость)	Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Бег 2000-3000 м.
97		Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
98		Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
99		Метание гранаты на дальность с 3-5 шагов. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка.
100		Развитие выносливости. Бег 2000-3000 м. на результат.
101		Спортивные игры. Кроссовая подготовка.
102		Упражнения в движении. Развитие общей выносливости. Кроссовая подготовка. Спортивные игры.