Муниципальное общеобразовательное бюджетноеучреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21» г.Дальнегорска

РАССМОТРЕНО:	*ПРИНЯТО:*	*УТВЕРЖДАЮ:*
Протокол № 4 Методического совета МОБУ «СОШ № 21». от «25» августа 2020 г.	Протокол № 13 Педагогического совета МОБУ «СОШ № 21» от «27» августа 2020 г.	Приказ №83 от «28» августа 2020 г. Директор МОБУ «СОШ № 21» _____И.В. Ни.

МОБУ "СОШ №21"

Подписан: МОБУ "СОШ №21"
DN: E=dalscool21@yandex.ru, ИНН=002505004314, СНИЛС=07346959099, ОГРН=1022500616797, STREET=50 лет Октября пр-кт 63, C=RU, S=25 Приморский край, L=0, O="МОБУ ""СОШ №21""", T=директор, G=Ирина Викторовна, SN=Ни, CN="МОБУ ""СОШ №21"""
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение:
Дата: 2022-04-19 12:56:50
Foxit Reader Версия: 9.3.0

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура, экология и ОБЖ»)

для 10-11 классов (базовый уровень)

среднее общее образование

срок реализации 2 года

Составитель: Мухамеджанов Анвар Рагипович,
учитель физической культуры

г. Дальнегорск
2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана для освоения учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах на базовом уровне и составлена на основе нормативных документов**:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 26.07.2019) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении и введении в действие об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (ред. от 29.06.2017);
3. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);
4. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ гимназия №120.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника Матвеева А.П. Физическая культура 10-11 класс (Базовый уровень) издательства «Вентана-Граф».

Программа рассчитана на 210 часов в соответствии с учебным планом МОБУ «СОШ № 21» универсального профиля среднего общего образования:

- 105 часов в 10 классе – 3 раза в неделю;
- 105 часов в 11 классе – 3 раза в неделю

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

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

2. Содержание рабочей программы

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные комплексы физических упражнений, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на коньках; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

3. Тематическое планирование
10 класс

№ уро-ка	Название раздела программы	Тема урока	Основные виды учебной деятельности	Кол-во часов
1-2 четверть (1 полугодие)				
1	Легкая атлетика	Организационно-методические требования на уроках ФК. ТБ на уроках физической культуры, на уроках легкой атлетики. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболевания и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	Формирование у учащихся умений построения и реализации новых знаний, Развитие скоростных качеств. Разучивание л/а упражнений. Формирование умственных действий личностно-ориентированного обучения	1
2		Техника бега на короткие дистанции - бег 30м Стартовый разгон. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.	Формирование у учащихся деятельностных способностей. Развитие скоростных качеств, контроль за выполнением упражнений и соблюдение режима физической нагрузки.	1
3		Техника спринтерского бега - бег 60м, 100 м Специальные беговые упражнения, ускорения с высокого стартаСамонаблюдение, самоконтроль.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций	1
4		Техника бега на средние дистанции-девочки 300м, мальчики 500м. Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.	Формирование у учащихся деятельностных способностей и способностей к структурированию и систематизации изучаемого предметного содержания.	1
5		Техники бега на средние дистанции, сдача тестов ГТО. Бег на средние дистанции 1000м Специальные беговые упражнения легкой атлетики.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций Развитие кондиционных способностей.	1
6		Техника прыжка в длину с места и с разбега.	Формирование умения техники выполнения	1

		Разбег, отталкивание, приземление. Специальные беговые и прыжковые упражнения, упражнения и комплексы современных оздоровительных систем и адаптивной физической культурой.	прыжка, с места и с разбега. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	
7		Техника метания гранаты – 500г (д), 700г (м). Бег на длинные дистанции. Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения.	Развитие выносливости и скоростно-силовых качеств и координации движений.	1
8		Техники метания гранаты с разбега и стоя на месте. Бег на длинные дистанции Метание гранаты на дальность, на результат. Бег на выносливость 2000м (д),3000м (м)	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций	1
9		Техника метания гранаты с места и с разбега. Развитие физических качеств –тест на гибкость.	Формирование у учащихся умений к осуществлению контрольных функций	1
10	Спортивные игры: футбол	ТБ на уроках футбола. Основные приемы игры в футбол, правила соревнований. Достижения наших спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	Описание техники выполнения и взаимодействие игроков в команде	1
11		Техника ударов по мячу и остановок. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	Тактико-технические приемы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности	1
12		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы Двусторонние игры по упрощенным правилам.	Описание техники выполнения и взаимодействие игроков в команде	1
13		Техника ударов по воротам, отбор мяча подкатом. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	Моделирование игровых приемов и действий, выявление и устранение типичных ошибок	1
14		Техника и тактика игры в футбол развитие координационных способностей. Двусторонние игры по упрощенным правилам.	Взаимодействие игроков в команде, моделирование тактики игры из ранее освоенных элементов	1
15	Волейбол	Повторение техники безопасности и правил игры в	Описание техники изучаемых игровых	1

		волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям в волейболе. Профилактика ошибок.	приемов, взаимодействие игроков в игровых ситуациях. Закрепление техники передачи и ловли мяча.	
16		Повторение техники безопасности и правил игры в волейбол. Основы обучения и самообучения двигательным действиям в волейболе. Профилактика ошибок.	Описание техники изучаемых игровых приемов, взаимодействие игроков в игровых ситуациях. Закрепление техники передачи и ловли мяча	1
17		Техника приемов и подач. Стойки и передвижения игрока. Подачи и приемы мяча в парах с передвижением. Техника нападающего удара Учебная игра.	Взаимодействие в команде, выполнение основных правил игры.	1
18		Техника приемов и подач, работа в парах, тройках. Техника нападающего удара , индивидуальное блокирование в прыжке с места Учебная игра.	Отработка приемов в игре. Выявление степени утомления организма. Дозировка, самоконтроль.	1
19		Техника приемов и подач, прямая нижняя, прямая верхняя подачи, использование их в игровых ситуациях. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.	Оценка техники подач прямой нижней, и прямо верхней. Выполнение в игре или игровой ситуации тактико-технических действий.	1
20		Техника приемов и подач, работа в парах, тройках. Нападающий удар при встречных передачах Защитные действия игрока. Учебная игра.	Моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде	1
21		Техника нападающего удара, тактико-технические действия. Стойки и передвижения игрока. Отработка техники нападающего удара Двухсторонние игры с судейством ребят, Развитие координационных способностей.	Применение тактико-технических действий в игре, взаимодействие игроков в команде. Отработка приемов в игре.	1
22		Техника нападающего удара, тактико-технические действия. Стойки и передвижения игрока. Отработка техники нападающего удара Двухсторонние игры с судейством ребят, Развитие координационных способностей.	Применение тактико-технических действий в игре, взаимодействие игроков в команде. Отработка приемов в игре.	1
23		Тактика и техники игры в волейбол Стойки и передвижения игрока. Приемы и подачи в игре. Игра в нападение через 3-юю зону Двухсторонние игры с судейством ребят.	Применение тактико-технических действий в игре, взаимодействие игроков в команде. Отработка приемов в игре.	1
24		Тактика и техники игры в волейбол Стойки и передвижения игрока. Приемы и подачи в	Применение тактико-технических действий в игре, взаимодействие игроков в команде.	1

		игре. Игра в нападение через 3-юю зону Двухсторонние игры с судейством ребят.	Отработка приемов в игре.	
		Итого 24 часа		
2 четверть				
25	Гимнастика	Повторение ТБ на уроках гимнастики. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Выполнение строевых команд, упражнений в висе. Освоение приемов самоконтроля, навыков закаливания.	1
26		Строевые упражнения на месте и в движении. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		1
27		Элементы силовой подготовки, атлетическая гимнастика – юноши, ритмическая гимнастика – девочки. Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.	Освоение строевых команд, ОРУ на месте и в движении. Выполнение упражнений на гимнастической скамейке.	1
28		Элементы силовой подготовки, атлетическая гимнастика – юноши, ритмическая гимнастика – девочки. Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры.	Отработка комплекса аэробики, развитие силовых способностей. Работа по отделениям.	1
29		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатически упражнения и комбинации, упражнения ритмической и аэробной гимнастики, лазанье по шесту, работа по отделениям.	Освоение строевых команд и техники акробатических упражнений, самостоятельное использование изученных элементов и устранение ошибок.	1
30		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатически упражнения и комбинации, упражнения ритмической и аэробной гимнастики, лазанье по шесту, работа по отделениям.	Освоение строевых команд и техники акробатических упражнений, самостоятельное использование изученных элементов и устранение ошибок.	1
31		Гимнастика с элементами акробатики. Акробатически упражнения и комбинации, упражнения ритмической и аэробной гимнастики, лазанье по шесту, работа по отделениям.	Освоение строевых команд и техники акробатических упражнений, самостоятельное использование изученных элементов и устранение ошибок.	1
32		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и	Выполнение упражнений и комплексов ЛФК.	1

		корригирующей гимнастики. Работа по отделениям, работа на развитие гибкости, акробатика - кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты	Осуществление контроля за физической нагрузкой во время занятий.	
33		Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей гимнастики. Работа по отделениям, работа на развитие гибкости, акробатика - кувырки, перекаты, стойки, прыжки с поворотами, перевороты		1
34		Упражнения и комбинации на перекладине – юноши, бревно – девочки, комбинации из освоенных элементов, гимнастическая полоса препятствий. Оздоровительные системы физического воспитания.	Описание техники упражнений. Выполнение подъема переворотом (юноши), комбинации на бревне (девочки).	1
35		Упражнения и комбинации на перекладине – юноши, бревно – девочки, комбинации из освоенных элементов, гимнастическая полоса препятствий. Оздоровительные системы физического воспитания.		1
36		Техники опорных прыжков. Прыжок, согнув ноги – юноши, козел в длину, h 115см. Прыжок боком с поворотом на 90 гр., конь в ширину, h110 см – девочки.	Описание техники опорного прыжка, выполнение ТБ на снарядах.	1
37		Техники опорных прыжков. Прыжок, согнув ноги – юноши, козел в длину, h 115см. Прыжок боком с поворотом на 90 гр., конь в ширину, h110 см – девочки.		
38		Техника лазания по шесту. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы силовой подготовки, силовая прикладная гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девочки, работа по отделениям.	Описание техники лазания по шесту, выполнение лазания по шесту в три приема – девочки, в два приема – юноши.	1
39		Техника лазания по шесту. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Элементы силовой подготовки, силовая прикладная гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девочки, работа по отделениям.		1
40		Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных	Выполнение строевых упражнений, освоение комбинаций из изученных элементов.	1

		двигательных навыков и умений		
41		Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений		1
42		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Работа по отделениям. Акробатика, лазание по шесту, опорный прыжок, перекладина.	Овладение организаторскими навыками коллективного взаимодействия в соревновательной деятельности Выполнение строевых команд, соблюдение самостраховки, осуществление самоконтроля.	1
43		Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Работа по отделениям. Акробатика, лазание по шесту, опорный прыжок, перекладина.		1
44	Баскетбол	История древних олимпийских игр. Появление первых примитивных игр. ТБ на уроках баскетбола. Правила игры.	Освоение техники и правил игры в баскетбол, взаимодействие игроков в команде.	1
45		Техника ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки, перехват мяча во время передачи.	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.	1
46		Техника ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки, перехват мяча во время передачи.		1
47		Техника ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу – тест.	Овладение техникой бросков с разных позиций, выполнение ведения с разной высотой отскока, двусторонние игры с судейством ребят.	1
48		Техника ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу – тест.		1
		Итого: 48 часов		
3-4 четверть (2 полугодие)				
49	Конькобежная подготовка	ТБ на уроках конькобежной подготовки. Способы закаливания организма Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Комплекс ГТО.	Описание и освоение техники конькобежной подготовки.	1
				1

50		ТБ на уроках конькобежной подготовки. Способы закаливания организма Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Комплекс ГТО.		
51		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)	Моделирование техники конькобежной подготовки..	1
52		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)		1
53		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)		1
54		Развитие выносливости, силы, быстроты.	Освоение техники конькобежной подготовки.и выполнение нормативов конькобежной подготовки..	1
55		Развитие выносливости, силы, быстроты.		1
56		Техника передвижения на коньках Бег по виражу. Выход из виража. Бег по дистанции	Моделирование техники конькобежной подготовки.. Развитие координации движений и выносливости.	1
57		Техника передвижения на коньках Бег по виражу. Выход из виража. Бег по дистанции		1
58		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.	Моделирование техники конькобежной подготовки. Осуществление самонаблюдения и самоконтроля. Профилактика ошибок и способы их устранения.	1
59		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.		1
60		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.	Моделирование техники изученных ходов на дистанции.	1
61		Техника передвижения на коньках. Старт и стартовый разбег		
62		Техника передвижения на коньках, развитие выносливости. Торможение «плугом» и «полуплугом». Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки, самоконтроля	1
63		Техника передвижения на коньках, развитие выносливости. Торможение «плугом» и «полуплугом». Прохождение дистанции 3 км, 5 км.		
64		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений.	1

		действий. Эстафеты.	Осуществление самостраховки, самоконтроля	
65		Техника передвижения на коньках Преодоление длинных дистанций. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.		1
66		Техника передвижения на коньках Преодоление длинных дистанций. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки, самоконтроля	1
67	Легкая атлетика	ТБ на уроках легкой атлетики. Комплексы упражнений для развития ФК, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Описание техники выполнения упражнений, самостоятельное ее освоение.	1
68		ТБ на уроках легкой атлетики. Комплексы упражнений для развития ФК, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	Описание техники выполнения упражнений, самостоятельное ее освоение.	1
69		Подбор разбега. Техника преодоления планки.	Описание техники выполнения упражнений, самостоятельное ее освоение.	1
70		Подбор разбега. Техника преодоления планки.	Описание техники выполнения упражнений, самостоятельное ее освоение.	1
71		Совершенствование координационных способностей. Подводящие комплексы упражнений по легкой атлетики	Применение разученных упражнений для развития координационных способностей.	1
72		Совершенствование координационных способностей. Подводящие комплексы упражнений по легкой атлетики		
73	Баскетбол	Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. Особенности массовых видов спорта. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы Учебная игра.	Совершенствование тактико-технических действий в игре и взаимодействие в команде.	1
74		Совершенствование техники передач и бросков. Тактико-технические действия игроков. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди Учебная игра с судейством ребят.	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.	1
75		Совершенствование техники передач и бросков. Тактико-технические действия игроков. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди Учебная игра с судейством ребят.		1

76		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.	1
77		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.		1
78		Совершенствование индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей и комплексное развитие психомоторных способностей	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.	1
4 четверть				
79	Волейбол	ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу	Описание техники, взаимодействие со сверстниками в процессе игры.	1
80		Правила игры. Техника передачи мяча сверху, снизу		1
81		Техника передвижений и передачи мяча спиной к партнеру. Элементы техники национальных видов спорта	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок.	1
82		Техника передвижений и передачи мяча спиной к партнеру. Элементы техники национальных видов спорта		1
83		Тактика игры в защите.	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие игроков в команде.	1
84		Тактика игры в защите.		1
85		Повторение ТБ на уроках волейбола, правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактико-технические действия игроков.	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок.	1
86		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонние игры с судейством ребят.	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие игроков в команде.	1
87		Психомоторные способности и навыки игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.	Выполнение правил игры, управление своими эмоциями, определение степени утомляемости организма во время игровой деятельности.	1
88		Психомоторные способности и навыки игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.		1
89		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, применение их в игре.	Использование игровых действий для развития скоростных и скоростно-силовых	1

90		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, применение их в игре.	способностей.	1
91		Тактика и техника игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.	Моделирование тактики освоенных игровых действий, взаимодействие игроков в команде.	1
92	Футбол	ТБ на уроках футбола, правил игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по воротам с разных позиций.	Описание техники, самостоятельное ее освоение, выявление и устранение ошибок. Взаимодействие сверстников в игре.	1
93		Техника владения мячом, финты, обыгрывание сближающихся противников. Развитие координационных способностей. Двусторонние игры с судейством ребят.	Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное ее освоение, выявление и устранение ошибок. Взаимодействие сверстников в игре.	1
94		Техника владения мячом, финты, обыгрывание сближающихся противников. Развитие координационных способностей. Двусторонние игры с судейством ребят.		1
95		Тактико-технические действия в футболе. Двусторонние игры с судейством ребят.	Взаимодействие сверстников в игре. Моделирование игровых ситуаций, выявление и устранение ошибок.	1
96		Тактико-технические действия в футболе. Двусторонние игры с судейством ребят.		1
97	Легкая атлетика	Т.Б на уроках легкой атлетики. Подготовка к выполнению тестов и нормативов ГТО.	Описание техники и демонстрация беговых упражнений.	1
98		Техники бега на короткие дистанции 30м, 60м, 100м, развитие кондиционных способностей.		1
99		Организация и проведение пеших туристических походов, история туризма в мире и в России. Техники бега на средние дистанции 300м, 500м.	Формирование на практике туристических навыков. Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время занятий.	1
100		Техника прыжка в длину с места и с разбега	Описание и демонстрация техники выполнения прыжка.	1
101		Техника метания гранаты на дальность.	Метание гранаты 500гр – девочки, 700 гр. – юноши, с места и с разбега.	1
102		Техника бега на длинные дистанции. Подготовка к тестам ГТО.	Развитие выносливости. Определение уровня утомляемости, осуществление самоконтроля.	
		Итого: 102 часа		

Тематическое планирование 11 класс

№ урока	Название раздела программы	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
1-2 четверть/ 1 полугодие				
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег Индивидуально ориентированные здоровье сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.	1	Низкий старт,бег 30м. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.
2		Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.	1	Бег на короткие дистанции 60м, 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Современное состояние физической культуры и спорта в России. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта.
3		Бег на короткие дистанции – тесты ГТО	1	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.
4		Прыжок в длину с места и с разбега.Бег на средние дистанции – 300м (д), 500м (ю).	1	Техника прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
5		Техника метания гранаты – 500гр (д), 700гр (ю) с места и с разбега. Бег на средние дистанции	1	Метания гранаты. Развитие выносливости.
6		Метание гранаты. Бег на средние дистанции – тест	1	Бег на средние дистанции300м-д и 500м-м. Специальные беговые упражнения. Повторение техники метания гранаты девочки и мальчики.
7		Повторение техники метания гранаты. Специальные беговые упражнения. Бег на длинные дистанции.	1	Бег1000м. Специальные беговые упражнения. Повторение техники метания гранаты.
8		Метание гранаты - тест.	1	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

9		Бег на длинные дистанции 2000м (д), 3000м (ю) – тест.	1	Бег в равномерном темпе 2000 - 3000м. Специальные беговые упражнения.
10	Футбол	ТБ на уроках футбола. Основные приемы игры в футбол, правила соревнований. Достижения наших спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.		Описание техники выполнения и взаимодействие игроков в команде
11		Техника ударов по мячу и остановок. Двусторонние игры по упрощенным правилам.		Тактико-технические приемы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности
12		Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удар по неподвижному и катящемуся мячу внешней стороной стопы, удар по мячу серединой подъема стопы Двусторонние игры по упрощенным правилам.		Описание техники выполнения и взаимодействие игроков в команде
13	Спортивные игры Волейбол	Техника нападения.Индивидуальная подготовка и требования безопасности.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках и соревнованиях по спортивным играм. Правила соревнований /волейбол/.
14		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Правила соревнований (волейбол).	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
15		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
16		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах.Учебная игра.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
17		Тактика нападения. Нижняя прямая подача,	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху

		прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.		двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
18		Тактика нападения. Нижняя прямая подача. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
19		Тактика нападения. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
20		Тактика нападения. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.
21		Техника защиты.Прием мяча, отраженного сеткой.Прием мяча с подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием с подачи. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону. Развитие координационных способностей.
22		Техника защиты.Прием мяча, отраженного сеткой.Прием мяча с подачи. Блок. Учебная игра с судейством ребят.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача., прием мяча, отраженного сеткой. Прием с подачи. Блок. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.
23		Техника защиты.Прием мяча, отраженного сеткой.Прием мяча с подачи. Блок. Нападающий удар. Учебная игра с	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя

		судейством ребят.		прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием с подачи. Блок. Учебная игра.
24		Техника защиты.Прием мяча, отраженного сеткой, с подачи. Блок. Нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.прием мяча, отраженного сеткой. Прием с подачи. Блок. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
II четверть (24 часа)				
25	Гимнастика	Индивидуальная подготовка и требования безопасности. Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Инструктаж по Технике безопасности. Страховка, само-страховка. Приемы защиты и самообороны.
26		Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	1	Страховка, само-страховка. Приемы защиты и самообороны.
27		Строевая, силовая подготовка. Работа на высокой перекладине – юноши, на низкой перекладине – девушки.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подьем переворотом силой-м., махом - д.. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Работа по отделениям на снарядах.
28		Строевая, силовая подготовка. Работа на высокой перекладине – юноши, на низкой перекладине – девушки.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подьем переворотом силой-м., махом - д.. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Работа по отделениям на снарядах.
29		Акробатические, гимнастические комбинации из ранее изученных элементов.	1	ОРУ на месте.Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Работа по отделениям - индивидуально подобранные гимнастические комбинации. Акробатика - индивидуально подобранные комбинации.
30		Акробатические, гимнастические комбинации из ранее изученных элементов.	1	ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Работа по отделениям - индивидуально подобранные гимнастические комбинации. Акробатика - индивидуально подобранные комбинации.
31		Атлетическая гимнастика - юноши,	1	Развитие кондиционных способностей, работа по

		ритмическая гимнастика – девушки.Индивидуально подобранные комбинации.		отделениям. Комплекс индивидуально подобранных акробатических упражнений.
32		Атлетическая гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девушки.Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.
33		Атлетическая гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девушки.	1	Развитие кондиционных способностей. Атлетическая гимнастика – юноши: упражнения со штангой, гантелями.Ритмическая гимнастика – девушки: шаги аэробики, упражнения с фитболами и степ-платформами.
34		Техника опорного прыжка через коня – юноши, через козла – девушки. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Опорный прыжок.Развитие гибкости. Гимнастика при умственной и физической деятельности.
35		Техника опорного прыжка через коня – юноши, через козла – девушки, лазание по шесту – юноши в 2 приема, девушки в 3 приема.	1	Опорный прыжок. Развитие гибкости. Лазание по шесту
36		Лазание по шесту, равновесие. Тестирование гибкости.	1	Лазание по шесту в два и три приема. Равновесие - индивидуальная комбинация. Развитие гибкости.
37		Аэробика - индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Тест – лазание по шесту.	1	Лазание по шесту в два приема и в три приема. Подготовка к сдаче норм ГТО.
38		Атлетическая гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девушки.	1	Развитие кондиционных способностей. Атлетическая гимнастика – юноши: упражнения со штангой, гантелями.Ритмическая гимнастика – девушки: шаги аэробики, упражнения с фитболами и степ-платформами.
39		Атлетическая гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девушки.	1	Развитие кондиционных способностей. Атлетическая гимнастика – юноши: упражнения со штангой, гантелями.Ритмическая гимнастика – девушки: шаги аэробики, упражнения с фитболами и степ-платформами.
40		Атлетическая гимнастика - юноши, ритмическая гимнастика – девушки.	1	Развитие кондиционных способностей. Атлетическая гимнастика – юноши: упражнения со штангой,

				гантелями.Ритмическая гимнастика – девушки: шаги аэробики, упражнения с фитболами и степ-платформами.
41		Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1	Из упора присев стойка на руках и голове-м. Кувырок назад в полушпагат-д. ОРУ в движении. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
42		Акробатические упражнения. Работа по отделениям.	1	Отработка навыков выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты, мосты, равновесие, складки, прыжки с разворотами.
43		Акробатические упражнения. Работа по отделениям.	1	Отработка навыков выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты, мосты, равновесие, складки, прыжки с разворотами.
44		Акробатические упражнения. Работа по отделениям.	1	Отработка навыков выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты, мосты, равновесие, складки, прыжки с разворотами.
45		Акробатические упражнения. Работа по отделениям. Гимнастические комбинации.	1	Отработка навыков выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты, мосты, равновесие, складки, прыжки с разворотами.
46		Акробатические упражнения. Работа по отделениям. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – тест.	1	Отработка навыков выполнения акробатических упражнений: кувырки, стойки, перевороты, мосты, равновесие, складки, прыжки с разворотами.
47		Тесты ГТО – подъем туловища из положения лежа.	1	Проведение тестов ГТО.
48		Развитие координационных и кондиционных качеств.	1	Прыжки со скакалкой.
		Итого:	48 ч	
3-4 четверть/ 2 полугодие				
49	Конькобежная подготовка (18 часов)	ТБ на уроках конькобежной подготовки. Способы закаливания организма Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Комплекс ГТО.	1	Описание и освоение техники конькобежной подготовки
50		ТБ на уроках конькобежной подготовки. Способы закаливания организма Температурный режим. Первая помощь при обморожениях. Основные требования к одежде и обуви на уроках. Комплекс ГТО.	1	Освоение техники конькобежной подготовки.и выполнение нормативов конькобежной подготовки..

51		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)	1	Моделирование техники конькобежной подготовки..
52		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)	1	Моделирование техники конькобежной подготовки.. Развитие координации движений и выносливости
53		Техника передвижения на коньках Прохождение дистанции: 2км (д), 3 км (м)	1	Моделирование техники конькобежной подготовки. Осуществление самонаблюдения и самоконтроля. Профилактика ошибок и способы их устранения.
54-55		Развитие выносливости, силы, быстроты.	2	Моделирование техники изученных ходов на дистанции
56-57		Техника передвижения на коньках Бег по виражу. Выход из виража. Бег по дистанции	2	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки
58-60		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий.	3	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки
61		Техника передвижения на коньках. Старт и стартовый разбег	1	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки
62		Техника передвижения на коньках, развитие выносливости. Торможение «плугом» и «полуплугом». Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	1	Описание и выполнение техники конькобежной подготовки и торможений. Осуществление самостраховки
63		Техника передвижения на коньках, развитие выносливости. Торможение «плугом» и «полуплугом». Прохождение дистанции 3 км, 5 км.	1	Моделирование техники конькобежной подготовки. Осуществление самонаблюдения и самоконтроля. Профилактика ошибок и способы их устранения.
64		Фигурное катание. Физиологические и психологические основы техники двигательных действий. Эстафеты.	1	Моделирование техники конькобежной подготовки. Осуществление самонаблюдения и самоконтроля. Профилактика ошибок и способы их устранения.
65-66		Техника передвижения на коньках Преодоление длинных дистанций. Развитие выносливости, скоростно-силовых качеств.	2	Моделирование техники конькобежной подготовки.. Развитие координации движений и выносливости
67	Спортивно-оздоровительная деятельность Баскетбол	Техника ловли и передачи мяча, передвижения, остановки, повороты и стойки, перехват мяча во время передачи.	1	Освоение техники и правил игры в баскетбол, взаимодействие игроков в команде.
68			1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
69		Техника ловли и передачи мяча,	1	Описание и моделирование техники игровых действий,

		передвижения, остановки, повороты и стойки, перехват мяча во время передачи.		взаимодействие игроков в команде.
70		Техника ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу – тест.	1	Овладение техникой бросков с разных позиций, выполнение ведения с разной высотой отскока, двусторонние игры с судейством ребят.
71		Техника ведения с изменением направления, остановка в два шага с броском по кольцу – тест.	1	Овладение техникой бросков с разных позиций, выполнение ведения с разной высотой отскока, двусторонние игры с судейством ребят.
72		Техника безопасности на уроках баскетбола. Правила баскетбола. Особенности массовых видов спорта. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от головы Учебная игра.	1	Совершенствование тактико-технических действий в игре и взаимодействие в команде.
73		Совершенствование техники передач и бросков. Тактико-технические действия игроков. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди Учебная игра с судейством ребят.	1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
74		Совершенствование техники передач и бросков. Тактико-технические действия игроков. Сочетание приемов передач, ведения, бросков. Бросок двумя руками от груди Учебная игра с судейством ребят.	1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
75		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
76		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Учебная игра с судейством ребят.	1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
77		Совершенствование индивидуальной техники	1	Описание и моделирование техники игровых действий,

		защиты. Развитие координационных способностей и комплексное развитие психомоторных способностей		взаимодействие игроков в команде.
78		Совершенствование индивидуальной техники защиты. Развитие координационных способностей и комплексное развитие психомоторных способностей	1	Описание и моделирование техники игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
IV четверть (22час)				
79	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные системы физического воспитания.	1	Беседа на заданную тему. Просмотр презентаций.
80	Гандбол	ТБ на уроках гандбола. Правила игры. Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описание техники, взаимодействие со сверстниками в процессе игры.
81		Правила игры. Освоение ловли и передачи мяча.	1	Описание техники, взаимодействие со сверстниками в процессе игры.
82		Техника передвижений и бросков по воротам. Элементы техники национальных видов спорта	1	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок.
83		Тактика игры. Броски, защита, игра по упрощенным правилам гандбола. Прикладная ориентированная подготовка	1	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие игроков в команде. Овладение вариативным выполнением прикладных упражнений.
84		Тактика игры. Броски, защита, игра по упрощенным правилам гандбола. Прикладная ориентированная подготовка	1	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие игроков в команде. Овладение вариативным выполнением прикладных упражнений.
85	Волейбол	Повторение ТБ на уроках волейбола, правила игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Тактико-технические действия игроков.	1	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок.
86		Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Двусторонние игры с судейством ребят.	1	Описание техники изучаемых приемов, самостоятельное их повторение. Выявление и устранение типичных ошибок. Взаимодействие игроков в команде.
87		Психомоторные способности и навыки игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.	1	Выполнение правил игры, управление своими эмоциями, определение степени утомляемости организма во время игровой деятельности.

88		Психомоторные способности и навыки игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.	1	Выполнение правил игры, управление своими эмоциями, определение степени утомляемости организма во время игровой деятельности.
89		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, применение их в игре.	1	Использование игровых действий для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.
90		Тактика и техника игры в волейбол. Двусторонние игры с судейством ребят.	1	Моделирование тактики освоенных игровых действий, взаимодействие игроков в команде.
91		Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.	1	Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.
92		Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	Бег на короткие дистанции 60м, 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Финиширование. Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
93	Спортивные единоборства	Бег на короткие дистанции – тесты ГТО	1	Бег на короткие дистанции. Специальные беговые упражнения.
94	Легкая атлетика	Прыжок в длину с места и с разбега. Бег на средние дистанции – 300м (д), 500м (ю).	1	Техника прыжка в длину с места. Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
95		Техника метания гранаты – 500гр (д), 700гр (ю) с места и с разбега. Бег на средние дистанции	1	Метания гранаты. Развитие выносливости. Бег на средние дистанции300м-д и 500м-м. Специальные беговые упражнения. Повторение техники метания гранаты девочки и мальчики.
96		Метание гранаты - тест.	1	Метание гранаты на дальность. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.
97		Бег на длинные дистанции 2000м (д), 3000м (ю) – тест.	1	Бег в равномерном темпе 2000 - 3000м. Специальные беговые упражнения.
98		ТБ на уроках футбола, правил игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, удары по воротам с разных позиций.	1	Описание техники, самостоятельное ее освоение, выявление и устранение ошибок. Взаимодействие сверстников в игре.
99	Футбол	Техника владения мячом, финты, обыгрывание сближающихся противников. Развитие координационных способностей. Двусторонние игры с судейством ребят.	2	Описание техники изучаемых игровых приемов и действий, самостоятельное ее освоение, выявление и устранение ошибок. Взаимодействие сверстников в игре.

		Итого	52 ч	