

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 90»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Аношина Т.С.
«30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Шелковникова О.А.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Хворых Л.А.
Приказ № 161/1-ПД
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1836176)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 10-11 классов

г. Железногорск 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта основного общего образовательного стандарта;
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных работ, уроков: 10 часов

Учебник: для общеобразовательных учебных заведений, автор:

Название: Физическая культура. 10–11 кл.

Издательство: М.: «Просвещение», 2009 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		X	X1
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	33	33
1.3	Гимнастика с	14	14
1.4	Легкая атлетика	22	22
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Баскетбол	15	15
ИТОГО:		102 ч	102 ч

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

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

Приемы саморегуляции

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

Баскетбол

10–11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

10–11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

10–11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.
10 КЛАСС**

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Комплекс упражнений
	фактическая	корректировка		
Легкая атлетика (10 часов)				
1			Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
2			Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	Комплекс 1
3			Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег.	Комплекс 1
4			Контрольный урок. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Комплекс 1
5			Прыжок в длину способом «согнув ноги» Отталкивание. Челночный бег.	Комплекс 1
6			Прыжок в длину способом «согнув ноги» Отталкивание. Челночный бег.	Комплекс 1
7			Контрольный урок. Прыжок в длину на результат.	Комплекс 1
8			Метание меча на дальность. Челночный бег.	Комплекс 1
9			Метание меча на дальность. Челночный бег.	Комплекс 1
10			Сдача контрольных нормативов (входной контроль).	Комплекс 1
Кроссовая подготовка (6 часов)				
11			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 1
12			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 1
13			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 1
14			Контрольный урок. Бег 2000 м на результат.	Комплекс 1
Спортивные игры (13 часов)				
15			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
16			Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
17			Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Комплекс 1
18			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комплекс 1
19			Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комплекс 1
20			Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Комплекс 1

21			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
22			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	Комплекс 1
23			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте.	Комплекс 1
24			Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Комплекс 1
25			Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Комплекс 1
26			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением.	Комплекс 1
27			Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением.	Комплекс 1
Гимнастика (8 часов)				
28			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
29			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
30			Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Комплекс 2
31			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
32			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
33			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
34			Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
35			Контрольный урок. Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине.	Комплекс 2
36			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	Комплекс 2
37			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.	Комплекс 2

			Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	
38			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	Комплекс 2
39			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок.	Комплекс 2
40			Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Комплекс 2
41			Контрольный урок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Комплекс 2
Спортивные игры - волейбол (19 часов)				
42			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Комплекс 2
43			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Комплекс 2
44			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 2
45			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 2
46			Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 2
47			Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 2
48			Контрольный урок. Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 2
49			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение.	Комплекс 2
50			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 2
51			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 2
52			Контрольный урок. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 3

53			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Комплекс 3
54			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Комплекс 3
55			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест.	Комплекс 3
56			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 3
57			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 3
58			Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар.	Комплекс 3
59			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 3
60			Контрольный урок. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 3
Лыжная подготовка (18 часов)				
61			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 3
62			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 3
63			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
64			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
65			Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
66			Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
67			Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
68			Одновременный одношажный и двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход.	Комплекс 3

			Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	
69			Одновременный одношажный и двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
70			Одновременный одношажный и двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
71			Спуски со склона с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
72			Спуски со склона с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
73			Спуски со склона с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
74			Спуски со склона с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
75			Спуски со склона с поворотом. Спуски со склонов с торможением. Прохождение в медленном темпе до 5 км.	Комплекс 3
76			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 1 км.	Комплекс 3
77			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 2 км.	Комплекс 3
78			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.	Комплекс 3
Кроссовая подготовка (4 часов)				
79			Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 3
80			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 3
81			Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	Комплекс 3
82			Контрольный урок. Бег 2000 м на результат.	Комплекс 3
Лёгкая атлетика (4 часа)				
83			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Комплекс 4
84			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Комплекс 4
85			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Комплекс 4
86			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег.	Комплекс 4
Спортивные игры (16 часов)				

87			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
88			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
89			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
90			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
91			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
92			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча.	Комплекс 4
93			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.	Комплекс 4
94			Стойка и передвижение игрока. Передача мяча со сменой мест. Прием мяча снизу. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар.	Комплекс 4
95			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча. Броски. Нападение быстрым прорывом.	Комплекс 4
96			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча. Броски. Нападение быстрым прорывом.	Комплекс 4
97			Сдача контрольных нормативов за учебный год	Комплекс 4
98			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Нападение. Штрафной бросок. Зонная защита.	Комплекс 4
99			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Нападение. Штрафной бросок. Зонная защита.	Комплекс 4
100			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Нападение. Штрафной бросок. Зонная защита.	Комплекс 4
101			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Нападение. Штрафной бросок. Зонная защита.	Комплекс 4

102			Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски. Нападение. Штрафной бросок. Зонная защита.	Комплекс 4
-----	--	--	---	------------

№ п/п	Дата проведения урока		Тема урока	Комплекс упражнений
	фактическая	корректировка		
Легкая атлетика (8 часов)				
1			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Инструктаж по ТБ	Комплекс 1
2			Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег	Комплекс 1
3			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	Комплекс 1
4			Контрольный урок. Бег на результат 100 м. Эстафетный бег	Комплекс 1
5			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Комплекс 1
6			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	Комплекс 1
7			Контрольный урок. Прыжок в длину на результат.	Комплекс 1
8			Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег.	Комплекс 1
9			Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.	Комплекс 1
10			Сдача контрольных нормативов (входной контроль).	Комплекс 1
Кроссовая подготовка (6 часов)				
11			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу	Комплекс 1
12			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Комплекс 1
13			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	Комплекс 1
14			Контрольный урок. Бег на результат 3000 метров. Опрос по теории	Комплекс 1
Спортивные игры (13 часов)				
15			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра.	Комплекс 1
16			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест. Учебная игра.	Комплекс 1

17			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
18			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
19			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
20			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
21			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
22			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
23			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
24			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
25			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
26			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
27			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча. Передача мяча. Бросок в прыжке. Быстрый прорыв. Учебная игра.	Комплекс 1
Гимнастика (14 часов)				
28			Повороты в движении. Перестроения из колонны колонну, по два, четыре, восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ	Комплекс 2
29			Повороты в движении. Перестроения из колонны колонну, по два, четыре, восемь в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Инструктаж по ТБ	Комплекс 2
30			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	Комплекс 2
31			Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема. Подтягивание на перекладине.	Комплекс 2
32			Повороты в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, шесту Подтягивание на перекладине.	Комплекс 2
33			Повороты в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом.	Комплекс 2

			Лазание по канату, шесту Подтягивание на перекладине.	
34			Повороты в движении. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, шесту Подтягивание на перекладине.	Комплекс 2
35			Контрольный урок. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость	Комплекс 2
36			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Развитие Прыжок через коня	Комплекс 2
37			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прыжок через коня	Комплекс 2
38			Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Прыжок через коня	Комплекс 2
39			Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня	Комплекс 2
40			Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Прыжок через коня	Комплекс 2
41			Контрольный урок. Выполнение комбинации. Прыжок через коня	Комплекс 2
Спортивные игры - волейбол (7 часов)				
42			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Комплекс 2
43			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 2
44			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 2
45			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 2
46			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 2
47			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. в	Комплекс 2
48			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя подача и мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 2

Лыжная подготовка (18 часов)				
49			Попеременный двух- и четырехшажный ход. Одновременные ходы. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 2
50			Попеременный двух- и четырехшажный ход. Одновременные ходы. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 2
51			Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 2
52			Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
53			Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
54			Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
55			Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
56			Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
57			Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
58			Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
59			Спуски с поворотами со склона. Спуски с торможением. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
60			Коньковый ход (знакомство). Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
61			Коньковый ход. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
62			Коньковый ход. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
63			Коньковый ход. Лыжные ходы. Переход с одного хода на другой. Прохождение до 5 км с переменной скоростью.	Комплекс 3
64			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 2 км.	Комплекс 3
65			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 3 км.	Комплекс 3
66			Контрольный урок. Лыжные гонки на дистанцию 4 км.	Комплекс 3
Спортивные игры (31 час)				

67			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра. Инструктаж по ТБ.	Комплекс 3
68			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
69			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
70			Контрольный урок. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
71			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
72			Контрольный урок. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
73			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
74			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
75			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
76			Контрольный урок. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
77			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
78			Совершенствование перемещений и остановок игрока. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите Учебная игра.	Комплекс 3
79			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра. Инструктаж по ТБ	Комплекс 3
80			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 3

81			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 3
82			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 3
83			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 3
84			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 3
85			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
86			Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижний и верхний приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
87			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
88			Контрольный урок. Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча.	Комплекс 4
89			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
90			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
91			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
92			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
93			Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
94			Контрольный урок. Стойка и передвижение. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Комплекс 4
Кроссовая подготовка (4 часа)				
95			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий Инструктаж по ТБ	Комплекс 4
96			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Комплекс 4

97			Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	Комплекс 4
98			Сдача контрольных нормативов за учебный год	Комплекс 4
Лёгкая атлетика (4 часа)				
99			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Первая медицинская помощь (ПМП) при травмах	Комплекс 4
100			Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 80–90 м. Стартовый разгон. Прыжок в длину с 11–13 шагов разбега. ПМП при травмах	Комплекс 4
101			Контрольный урок. Бег на результат 100 м. Прыжок в длину на результат.	Комплекс 4
102			Метание гранаты из различных положений. Метание с 5–6 шагов разбега. Челночный бег.	Комплекс 4