

Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Югорский физико-математический лицей-интернат»

Рассмотрена
на методической комиссии
протокол № 1 от 30.08.2017

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1 от 30.08.2017

Утверждена
приказом БОУ «Югорский-
физико-математический
лицей - интернат»
№ 103 от 30.08.2017



**Рабочая программа по физической культуре
10 - 11 классы (базовый уровень)**

(для обучающихся основной и подготовительной медицинской группы)

**Донорская Ирина Анатольевна,
руководитель методического объединения учителей физической культуры
и ОБЖ,
учитель физической культуры, высшая квалификационная категория**

2017 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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

- влияние оздоровительной систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни, для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание учебного предмета (210 часов)

Основы знаний о физической культуре

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятия физической культуры. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепления здоровья и содействие творческому долголетию, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Ценностные ориентиры 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 контроль за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Понятия телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплекса упражнений.

11 классы. Основы технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы.

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

11 класс. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Основы профилактики вредных привычек.

Спортивные игры

В 10 – 11 классах продолжается изучение волейбола, мини-футбола и баскетбола, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владение мячом, защитных действий, усложняется

набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите. Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10-11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями. В старших классах увеличиваются задания в игровой форме, направленные на овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный метод.

Легкая атлетика

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину, метания. Усиливается акцент на дальнейшее развитие физических качеств: выносливости, скоростно - силовых, скоростных качеств, и координационных: ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировок. По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерского бега. На уроках создаются условия для воспитания у учащихся стремление к объективной оценке своих возможностей, самосовершенствованию. В занятиях юношам даются упражнения для подготовки их к службе в армии. Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности проводим уроки на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Гимнастика с элементами акробатики

На уроках гимнастики продолжается изучение акробатических элементов, общеразвивающих и строевых упражнений. На занятиях с юношами используются упражнения: с гантелями, гимнастической стенкой, скамейками и тренажерами, на занятиях с девушками: скамейки, обручи, мячи. Даются задания на составление акробатических комбинаций из изученных гимнастических элементов. Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. Материал программы включает также набор упражнений на развитие координационных способностей и гибкости.

Комплексы ГТО: на уроках вводятся комплексы ГТО. Подготовка, история Всероссийского комплекса ГТО, проведение теоретических занятий, сдача норм ГТО, совершенствование физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выбор инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для занятий физической культурой.

- Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.

- Оценка техники движения, способы выявления, анализ и оценка техники упражнения

Физическое совершенствование

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

В соответствии с общешкольным планом работы в лицее проводятся мероприятия:

- первенство лицея по мини-футболу, баскетболу, волейболу, настольному теннису;

- традиционные товарищеские встречи, между сборными командами учителей и преподавателей;

- спортивные праздники: «Большие гонки», «Быстрее. Выше. Сильнее», «Веселая эстафета»;

- Дни Здоровья.

Цель этих мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта.

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 класс (б.), Просвещение, 2013

Тематическое планирование 10 класс

№	Тема	Количество часов	Примечание
	Легкая атлетика	9	
1	Техника безопасности на уроках л/а. Строевые упражнения. Старт и стартовый разгон. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Правила проведения соревнований по л/а
2	Специально беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	Уметь самостоятельно выполнять ОРУ
3	Техника бега на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1	Использовать низкий старт при беге на короткие дистанции.
4	Прыжки в длину с места. Строевые упражнения. Воспитание прыгучести. Игры и эстафеты с элементами бега.	1	
5	Метание мяча. Техника бега на средние дистанции. Развитие силы.	1	Научить правильной технике метания
6	Развитие двигательных качеств посредством прохождения полосы препятствий. Сдача контрольных нормативов (отжимание, пресс). Прыжки в длину с места.	1	
7	Бег на длинные дистанции. Контрольные нормативы (подтягивание, прыжок в длину с места). Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
8	Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	Эстафеты с передачей

			эстафетной полочки.
9	Контроль бега на 3000м., 2000м. Специальнобеговые упражнения. Игры с элементами бега.		
	Мини-футбол	10	
10	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Специально подготовительные упражнения. Передачи и остановки мяча.	1	Правила игры
11	Передачи и остановки мяча. ОРУ с мячами. Техника ударов носком, серединой подъёма. Развитие ловкости.	1	Умение самостоятельно выполнять ОРУ с мячами
12	Техника ударов. Передачи и остановки мяча. Учебная игра.	1	
13	Ведение мяча. Техника остановки мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
14	Техника игры вратаря. Техника ударов. Учебная игра в мини-футбол.	1	
15	Развитие ловкости посредством круговой тренировки. ОРУ с мячами. Передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	
16	Обманные движения (финты). Техника игры вратаря. Развитие координации.	1	
17	Отбор мяча. Обманные движения. Воспитание выносливости.	1	
18	Тактика игры. Остановка мяча грудью и головой. Учебная игра.	1	
19	Развитие игрового мышления посредством игры в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Баскетбол	15	
20	Инструкция по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойка игроков, перемещение, остановки, повороты. Учебная игра.	1	История развития б/б в мире и России
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие ловкости.	1	
22	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ловля и передачи в движении. Учебная игра.	1	Знать правила игры и жесты судьи
23	Бросок мяча с 2-шагов. Ведение мяча с сопротивлением. ОРУ с мячами.	1	
24	Броски в прыжке. Бросок мяча в движение. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Имитация броска в прыжке.
25	Зонной защиты. Передачи мяча в тройках. Бросок со средней дистанции.	1	
26	Техника накрывание мяча. Штрафной бросок. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
27	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра в стритбол.	1	Просмотр игр ведущих команд страны
28	Контроль техники броска в движении. Развитие прыгучести. Эстафеты и игры с элементами	1	

	баскетбола.		
29	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
30	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
31	Накрывания и отбивания мяча. Бросок с дальней дистанции. Воспитание координации.	1	
32	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра.	1	
33	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Уметь судить игру по основным правилам
34	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
	Волейбол	34	
35	Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола. Прием мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения.	1	История развития волейбола в мире и России
36	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Развитие прыгучести.	1	
37	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	Правила игры
38	Верхняя прямая подача. Техника приема мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1	
39	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств. Игра «Картошка»	1	
40	Техника приема мяча с подачи и передача в 3 зону. Учить техники нападающего удара. ОРУ с мячами.	1	Ознакомится с жестами судьи
41	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
42	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
43	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	Уметь судить игру по основным правилам
44	Воспитание прыжковой выносливости (круговая тренировка из 6 станций) Учебная игра.	1	
45	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Воспитание ловкости.	1	
46	Блокирование мяча. Нападающий удар по зонам.	1	
47	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
48	Передача мяча в прыжке. Блокирование. Сдача норматива передачи мяча сверху снизу.	1	15 передач

49	Сдача норматива. Передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
50	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача мяча в зону 3. Воспитание прыгучести.	1	
52	Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	1	
53	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
54	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
55	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
56	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
57	Сдача нормативов (передачи мяча в парах)	1	15 верхних, нижних
58	Сдача нормативов (передачи мяча в парах)	1	
59	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	
60	Тактика нападения. Воспитание ловкости.	1	
61	Воспитание скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
62	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
63	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
64	Сдать норматив верхняя прямая подача по зонам. Тактика игры в защите.	1	
65	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации	1	
66	Сдать норматив верхняя прямая подача по зонам.	1	
67	Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол	1	
68	Тактика игры в нападении.	1	
	Гимнастика	16	
69	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	
70	ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика.	1	
71	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.	1	Рассказать, как оказывать помощь и страховку
72	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	

73	Акробатика: кувырок вперед сед углом, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь.	1	
74	Развитие силы посредством круговой тренировки. ОРУ на развитие гибкости.	1	
75	Акробатическая комбинация из 5 элементов. (№1)	1	
76	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	
77	ОРУ с предметами. Воспитание гибкости.	1	
78	Акробатика: мостик, шпагат, стойка на голове. ОФП на развитие силы.	1	
79	Акробатическая комбинация из 6 элементов. (№ 2). Развитие ловкости.	1	
80	Контрольный норматив прыжки на скакалке.	1	
81	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	
82	ОРУ на гимнастической скамейке. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	
83	Развитие физических качеств посредством полосы препятствий.	1	
84	Контрольный норматив прыжки на скакалке. Развитие координации.	1	
	Баскетбол	15	
85	Бросок мяча в движение. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	
86	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
87	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра	1	
88	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	
89	Контроль штрафного броска. Учебная игра.	1	
90	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
91	Тактика игры в нападении. Передачи с сопротивлением защитника.	1	
92	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Учебная игра.	1	
93	Обманные движения. Бросок в прыжке.	1	
94	Заслон, наведения. Учебная игра.	1	
95	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
96	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра в стритбол	1	
97	Зонной защиты. Передачи мяча в тройках. Бросок со средней дистанции.	1	
98	Воспитание ловкости.	1	
99	Учебная игра.	1	
	Легкая атлетика	9	
100	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.	1	
101	Бег на средние дистанции. Воспитания выносливости.	1	Правила проведения

			соревнований по л/а
102	Эстафетный бег. Старт и стартовый разгон.	1	
103	Прыжки в длину с места. Развитие силы.	1	
104	Бег на длинные дистанции.	1	Нормативы ГТО
105	Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	
106	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
107	Игры и эстафеты. Воспитание выносливости.	1	
108	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.	1	

Тематическое планирование для обучающихся 11 класса

№	Тема	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика		9	
1	Техника безопасности на уроках л/а. Строевые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Правила проведения соревнований по л/а
2	Специально беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	Уметь проводить ОРУ с предметами
3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с места. Развитие выносливости.	1	
4	Прыжки в длину с места. Строевые упражнения. Воспитание прыгучести. Игры и эстафеты с элементами бега.	1	
5	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Развитие силы.	1	Научить правильной технике метания
6	Развитие двигательных качеств посредством прохождения полосы препятствий. Сдача контрольных нормативов (отжимание, пресс).	1	
7	Бег на длинные дистанции. Контрольные нормативы (подтягивание, прыжок в длину с места). Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
8	Эстафетный бег. Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	1	Эстафеты с передачей эстафетной палочки.
9	Контроль бега на 3000м., 2000м. Специально беговые упражнения. Игры с элементами бега.	1	
Мини-футбол		10	
10	Техника безопасности на уроках мини-футбола. Специально подготовительные упражнения. Передачи и остановки мяча.	1	Правила игры
11	Передачи и остановки мяча. ОРУ с мячами. Техника ударов носком, серединой подъема. Развитие	1	Умение самостоятельно

	ловкости.		выполнять ОРУ с мячами
12	Техника ударов. Передачи и остановки мяча. Учебная игра.	1	
13	Ведение мяча. Техника остановки мяча. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
14	Техника игры вратаря. Техника ударов. Учебная игра в мини-футбол.	1	
15	Развитие ловкости посредством круговой тренировки. ОРУ с мячами. Передачи мяча с сопротивлением защитника.	1	
16	Обманные движения (финты). Техника игры вратаря. Развитие координации.	1	
17	Отбор мяча. Обманные движения. Воспитание выносливости.	1	
18	Тактика игры. Остановка мяча грудью и головой. Учебная игра.	1	
19	Развитие игрового мышления посредством игры в мини-футбол. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
	Баскетбол	15	
20	Инструкция по технике безопасности на уроках баскетбола. Стойка игроков, перемещение, остановки, повороты. Учебная игра.	1	История развития б/б в мире и России
21	Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Развитие ловкости.	1	
22	Ведение мяча с сопротивлением защитника. Ловля и передачи в движении. Учебная игра.	1	Знать правила игры и жесты судьи
23	Отскок от щита с последующим добиванием. Бросок в движении.	1	
24	Броски в прыжке. Бросок мяча в движение. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	Имитация броска в прыжке.
25	Тактические действия в нападении. Передачи в тройках.	1	
26	Техника накрывание мяча. Штрафной бросок. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
27	Быстрый прорыв в условиях игрового противоборства. Тактические действия в нападении.	1	Просмотр игр ведущих команд страны
28	Контроль техники броска в движении. Развитие прыгучести. Эстафеты и игры с элементами баскетбола.	1	
29	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
30	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Взаимодействие игроков при переключении
31	Накрывания и отбивания мяча. Бросок с дальней дистанции. Воспитание координации.	1	
32	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра.	1	
33	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков	1	Уметь судить игру

	в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола.		по основным правилам
34	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
	Волейбол	30	
35	Инструкция по технике безопасности на уроках волейбола. Прием мяча снизу и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения.	1	История развития волейбола в мире и России
36	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Развитие прыгучести.	1	
37	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	Правила игры
38	Верхняя прямая подача. Техника приема мяча снизу с подачи. Учебная игра.	1	
39	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
40	Техника приема мяча с подачи и передача в 3 зону. Учить техники нападающего удара. ОРУ с мячами.	1	Ознакомится с жестами судьи
41	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
42	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
43	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	Уметь судить игру по основным правилам
44	Воспитание прыжковой выносливости (круговая тренировка из 6 станций) Учебная игра.	1	
45	Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Воспитание ловкости.	1	
46	Блокирование мяча. Нападающий удар по зонам.	1	Индивидуальное, групповое
47	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
48	Передача мяча в прыжке. Блокирование. Сдача норматива передачи мяча сверху снизу.	1	20 передач
49	Сдача норматива. Передача мяча в прыжке. Учебная игра	1	
50	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
51	Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи и передача мяча в зону 3. Воспитание прыгучести.	1	
52	Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.	1	

53	Нападающий удар. Блокирование. Развитие координации.	1	
54	Учить техники нападающего удара. Учить техники передачи из зон 1,5, 6 в зону 3. Воспитание скоростно-силовых качеств.	1	
55	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
56	Прием мяча после нападающего удара. Тактика игры в защите. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1	
57	Сдача нормативов (передачи мяча в парах)	1	20 верхних, нижних
58	Сдача нормативов (передачи мяча в парах)	1	
59	Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Специально подготовительные упражнения. Учебная игра.	1	
60	Тактика нападения. Воспитание ловкости.	1	
61	Воспитание скоростно-силовых качеств посредством круговой тренировки. Игры и эстафеты с элементами волейбола	1	
62	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
63	Изучение индивидуально-тактических действий в зонах. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках.	1	
64	Сдать норматив верхняя прямая подача по зонам. Тактика игры в защите.	1	
	Гимнастика	16	
65	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Беседа о влиянии ЗОЖ, о тренировочной нагрузках и контроле ЧСС
66	ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика.	1	
67	Акробатика: длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Развитие гибкости.	1	
68	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	
69	Акробатика: кувырок вперед сед углом, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад ноги врозь.	1	
70	Развитие силы посредством круговой тренировки. ОРУ на развитие гибкости.	1	
71	Акробатическая комбинация из 6 элементов. (№1)	1	
72	Варианты прыжков на скакалке. ОРУ на укрепление мышечного корсета.	1	
73	ОРУ с предметами. Воспитание гибкости.	1	
74	Акробатика: мостик, шпагат, стойка на голове. ОФП на развитие силы.	1	
75	Акробатическая комбинация из 7 элементов. (№ 2). Развитие ловкости.	1	
76	Контрольный норматив прыжки на скакалке.	1	

	Акробатика: стойка на руках, кувырок вперед, кувырок назад выход на прямых руках.		
77	Акробатическая комбинация из изученных элементов.	1	Творческая работа
78	ОРУ на гимнастической скамейке. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1	
79	Развитие физических качеств посредством полосы препятствий.	1	
80	Контрольный норматив прыжки на скакалке. Развитие координации.	1	
	Баскетбол	13	
81	Обманные движения (финты). Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	1	
82	Индивидуальные и групповые взаимодействия в нападении. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
83	Добивание мяча в корзину в сочетании с броском в прыжке. Передачи мяча. Учебная игра	1	
84	Бросок с дальней дистанции. Взаимодействие игроков в защите. Игры и эстафеты с элементами баскетбола	1	Действие трех нападающих против двух защитников
85	Контроль штрафного броска. Учебная игра.	1	
86	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол. Умение применять изученные элементы в игре.	1	
87	Тактика игры в нападении. Передачи с сопротивлением защитника.	1	
88	Позиционное нападение с применением заслона.	1	
89	Обманные движения. Бросок в прыжке.	1	
90	Заслон, наведения. Учебная игра.	1	
91	Броски со средней дистанции. Техника зонной защиты. ОРУ с мячами.	1	
92	Штрафной бросок. Взаимодействие двух игроков в нападении. Игра в стритбол	1	
93	Зонной защиты. Передачи мяча в тройках. Бросок со средней дистанции.	1	
	Легкая атлетика	9	
94	Эстафетный бег. Специально беговые упражнения.	1	
95	Бег на средние дистанции. Воспитания выносливости.	1	Правила проведения соревнований по л/а
96	Эстафетный бег. Старт и стартовый разгон.	1	
97	Прыжки в длину с места. Развитие силы.	1	
98	Бег на длинные дистанции.	1	Нормативы ГТО
99	Развитие быстроты посредством круговой тренировки.	1	
100	Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1	
101	Игры и эстафеты. Воспитание выносливости.	1	
102	Нормативы ГТО (пресс, бег, подтягивание)		