

Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №4

Утверждено приказом по МАОУ СОШ №4.  
от 29. 08 2019г. № 109

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»

10-11 классы

г/о Верхний Тагил

## Содержание учебного предмета

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

### **Обязательный минимум содержания основных образовательных программ**

#### **Физическая культура и основы здорового образа 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.

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

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе,

волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

## Календарно-тематическое планирование физкультура 10 класс

№	Количество часов	Тема	Планируемые результаты		Элементы содержания	Учебная деятельность		Коррекция
			Знать понимать	Уметь		Формы	Виды	
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12	<p><b>Лёгкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.</p>	<p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила</p>	<p>Высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. с места на дальность.</p>	<p>Основы техники безопасности, при занятиях на спортивной площадке и в зале, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях.</p>	Фронтальная	Слушание объяснений учителя.	

			соревнований.					
2.		Эстафетный бег старты из различных исходных положений.	.		Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения высокого и низкого старта.	Групповая.	Слушание объяснений учителя.	
3.		Высокий старт 60м.			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения низкого старта.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
4.		Правовые основы физической культуры и спорта. Челночный бег 10*10			Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения развитие скоростных качеств.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание и анализ выступлений своих товарищей.	
5.		Повторение техники прыжка в длину с места. Развитие прыгучести.			Специальные беговые упражнения. ОРУ. Прыжок в длину с места.	Самостоятельная работа.	Слушание объяснений учителя.	
6.		Низкий старт. Стартовый разгон.				Самостоятельная работа.	Слушание объяснений учителя.	
7.		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО). Прыжок в длину с разбега.			Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и	Самостоятельная работа.	Слушание объяснений учителя.	

					обороне" (ГТО). Специальные беговые упражнения, Прыжок в длину с разбега.			
8.		Повторение техники прыжка в высоту.			Специальные беговые упражнения, ОРУ, метание меча.	Работа в группах.	Слушание объяснений учителя.	
9.		Бег 2000м. Развитие выносливости.			Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Бег 2000м на результат.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
10.		Оздоровительные мероприятия. Метание мяча.			Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Специальные упражнения. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
11.		Обучение технике метания гранаты.			Метание гранаты. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснений учителя.	
12.		Повторение техники метания гранаты.			Метание гранаты. Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
13.	БАСКЕТБОЛ 9	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игры. Терминология баскетбола.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Терминология баскетбола.	Фронтальная.	Беседа.	
14.		Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением.			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное	Работа в группах.	Беседа.	

			командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.			
15.		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления.				Работа в группах.	Слушание объяснений учителя.	
16.		Особенности соревновательной деятельности. Действия игроков без мяча и с мячом.			Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта, индивидуальная подготовка. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от	Командная.	Слушание объяснений учителя.	

					голова в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.			
17.		Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением.			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Упражнения на развитие силы.	Командная.	Беседа.	
18.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола	Командная.	Слушание объяснений учителя	
19.		Национальные виды спорта. Броски мяча в кольцо в прыжке.			Основы техники национальных видов спорта. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
20.		Индивидуальные действия в нападении и защите.			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
21.		Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.	Командная.	Беседа.	
22.		Значение баскетбола и история. Групповые тактические действия в нападении и защите.			Значение баскетбола и история. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная	Командная.	Слушание объяснений	

					игра. Правила баскетбола.		учителя.	
23.		Командные тактические действия в нападении и защите.				Командная.	Слушание объяснений учителя.	
24.		Развитие силы.			Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	Работа в группах.	Беседа.	
25.		Основы организации двигательного режима. Игра по упрощённым правилам.			Основы организации двигательного режима.	Работа в группах.	Беседа.	
26.		Учебная игра.				Командная.	Беседа.	
27.		Круговая тренировка.				Работа в группах.	Работа по карточкам.	
28.	ГИМ-НАСТИКА 21	<b>Гимнастика.</b> Техника безопасности при занятиях. Оказание первой помощи.	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками.	Толчком ног подъем в упор. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см) Сед углом; стоя на коленях наклон назад;	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. ОРУ на месте. Упражнение на развитие силы.	Фронтальная.	Слушание объяснений учителя	

			Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах	стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах				
29.		Повторение акробатических элементов.			Кувырок вперед, равновесие на одной; выпад вперед, стойка на лопатках. Упражнения на развитие гибкости.	Работа в группах.	Беседа.	
30.		Повторение акробатических элементов.			Кувырок назад в полушпагат, «мост», сед углом, стоя на коленях наклон назад. Упражнения на развитие гибкости.	Работа в группах.	Слушание объяснений учителя	
31.		Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Развитие гибкости.			Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату.	Работа в группах.	Беседа.	
32.		Разучивание акробатических комбинаций из ранее освоенных элементов.			ОРУ в движении. Кувырок назад в полушпагат. Гимнастический мост. Развитие координационных способностей.	Работа в группах.	Слушание объяснений учителя	
33.		Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координации.			Упражнения на гимнастической скамейке. (плюс шаги со взмахом ног и хлопками под коленом). Страховка и помощь.	Работа в группах.	Беседа.	

34.		Основы туристской подготовки. Ритмическая гимнастика.			Основы туристской подготовки. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Работа в группах.	Беседа.	
35.		Повторение акробатических комбинаций.			ОРУ в движении. Кувырок назад в полушпагат. Гимнастический мост. Развитие координационных способностей.	Работа в группах.	Беседа.	
36.		Совершенствование акробатических комбинаций.			Из упора присев стойка на руках и голове, равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат, гимнастический мост. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Работа в группах.	Слушание объяснений учителя	
37.		Олимпийские игры современности. Прыжки через коня.			Олимпийские игры современности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты. Прыжки через коня и через скакалку. Развитие прыгучести. Страховка и помощь.	Фронтальная.	Беседа.	
38.		Ритмическая гимнастика			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Фронтальная.	Презентация.	
39.		Лазанье по канату.			Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазанье по канату. Страховка и помощь.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание и анализ выступлений своих товарищей.	
40.		Белые олимпиады. Ритмическая гимнастика.			Белые олимпиады. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из	Фронтальная.	Презентация.	

					упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			
41.		Плавание теория. Упражнения с предметами.			Плавание на груди, спине. Упражнения со скакалками и обручами.	Фронт вая.	Презент ация.	
42.		Ритмическая гимнастика.			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Фронт вая.	Презент ация.	
43.		Аэробика. Развитие скоростно-силовых качеств.			Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Фронт вая.	Беседа.	
44.		Прыжки через коня. Развитие прыгучести.			ОРУ со скакалками. Провести серию прыжков со скакалкой 3х30 сек. Проверить на оценку выполнение прыжка через коня. Страховка и помощь.	Фронт вая, индивид уальная.	Беседа.	
45.		Ритмическая гимнастика.			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Фронтал ьная.	Презент ация .	
46.		Современное олимпийское и физкультурно- массовое движение. Развитие силы.				Фронтал ьная.	Работа по карточка м.	
47.		Эстафеты с элементами акробатики.			Преодоление полосы препятствий. с использованием гимнастического инвентаря.	Фронтал ьная.		



				скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.		учителя	
53.		Одновременный бесшажный ход.		Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтвая, индивидуальная.	Слушание объяснений учителя	
54.		Прохождение дистанции до 2км.		Прохождение дистанции 2км изученными ходами.	Фронтвая, индивидуальная.	Слушание объяснений учителя	
55.		Одновременный одношажный ход.		Техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтвая.	Слушание объяснений учителя	
56.		Одновременный двухшажный ход.		Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная.	Беседа.	
57.		Прохождение дистанции до 3км.		Прохождение дистанции 3км изученными ходами.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
58.		Коньковый ход.		Выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «пруса» при перемещении массы тела на ногу, противоположную	Фронтвая.	Беседа.	

59.		Переход с одновременных ходов на попеременные.
60.		Прохождение дистанции до 4км. Развитие выносливости.
61.		Одновременные ходы.
62.		Коньковый ход.
63.		Прохождение дистанции до 5 км. Развитие выносливости.
64.		Коньковый ход.
65.		Преодоление подъемов и препятствий.

повороту.			
Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъемы с гор.	Фронтон ая.	Беседа.	
Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъемы с гор.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	
Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъемы с гор.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	
Выполнения подъема скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту .лыжных ходов на дистанции.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	
Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъемы с гор.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	
Выполнения подъема скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту лыжных ходов на дистанции.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	
Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъемы с гор.	Фронтон ая, индивидуальная.	Беседа.	

66.		Преодоление подъемов и препятствий.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтная, индивидуальная.	Беседа.	
67.	ВОЛЕЙБОЛ 12	<b>Волейбол.</b> Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Терминология в волейболе.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений,	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	ТБ на уроках. Правила соревнований. Терминология.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
68.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижения.	индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.	Варианты техники приема и передачи мяча Варианты подачи мяча Варианты нападающего удара через сетку	Стойка. Перемещения (приставной шаг вперед назад, вправо, влево - движение с ближней ноги к стороне перемещения), двойной шаг - при быстром выходе к мячу, бег – при быстрых перемещениях. Передачи мяча над собой. Учебная игра.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
69.		Варианты техники приема и передач мяча.	Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
70.		Варианты подачи мяча. Плавание теория на боку с грузом в руке.	психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Нижняя прямая подача в стенку с 7-9м. То же через сетку из-за лицевой линии. Подачи с изменением полёта мяча в правую и левую части площадки. Приём подачи мяча снизу двумя руками после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	Командная.	Презентация.	
71.		Варианты нападающего удара через сетку.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых качеств.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
72.		Варианты техники приема и			Передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу над собой, нижняя прямая подача. Игровые упражнения	Командная.	Слушание объясне	

		передача мяча.			в парах, тройках. Учебная игра.		ний учителя	
73.		Варианты нападающего удара через сетку.			Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
74.		Варианты блокирования нападающих ударов.			Верхняя и нижняя прямые и боковые подачи мяча. Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	Командная.	Беседа.	
75.		Тактика нападения – индивидуальные действий. Учебная игра волейбол.			Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	Командная.	Беседа.	
76.		Тактика нападения – групповые действий.			Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	Командная.	Беседа.	
77.		Тактика защиты – индивидуальные действия.			Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	Беседа.	Беседа.	
78.		Двусторонняя игра в волейбол.			Техничко-тактические взаимодействия игроков. Двусторонняя игра.	Командная.	Беседа.	
79.	БАСКЕТБОЛ 9	Инструктаж по Т.Б. на уроках баскетбола.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника передвижений	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
80.		Варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением.	перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола.	Командная.	Слушание объяснений учителя	
81.		Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.			Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват	Командная.	Слушание объяснений учителя	

			развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными	сопротивлением защитника Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Упражнения на развитие силы. Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.			
82.		Восстановление организма средствами аутотренинга и массажа. Учебная игра				Командная.	Слушание объяснений учителя	
83.		Варианты ловли и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением.				Командная.	Беседа.	
84.		Индивидуальные действия в нападении и защите.				Командная.	Беседа.	
85.		Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры. Учебная игра.				Командная.	Беседа.	
86.		Групповые и тактические действия в нападении и защите.				Командная.	Беседа.	
87.		Действия против игрока без мяча и с мячом				Командная.	Беседа.	
88.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 18	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы	Высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения высокого и низкого старта.	Фронтальная.	Слушание объяснений учителя.	

89.		Повторение техники метания гранаты.	энергообеспечение легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. с места на дальность. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения низкого старта.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
90.		Челночный бег 10*10. Метание гранаты на результат.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.		Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения развитие скоростных качеств. Метание гранаты на результат.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
91.		Основы техники национальных видов спорта. Бег 30 м на результат.	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Умение судить учебную схватку одного из видов		Специальные беговые упражнения. ОРУ. Бег 30 м на результат.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
92.		Прыжки в высоту. Развитие прыгучести. Элементы единоборства.			Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.	Фронтальная, индивидуальная	Презентация.	
93.		Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.			Специальные беговые упражнения, Прыжок в длину с места и разбега.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
94.		Бег 100м.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Бег 100 м.	Фронтальная, индивидуальная	Слушание объяснений учителя	
95.		Бег 2000м. Развитие выносливости.			Специальные беговые упражнения, развитие выносливости. Бег 2000м на результат.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
96.		Бег 3000 м без учета времени.			Специальные беговые упражнения. Бег 3000м без учёта времени.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	
97.		Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Подвижные игры с бегом. Развитие быстроты.	Фронтальная, индивидуальная	Беседа.	

98.		Круговая тренировка. Развитие силы.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
99.		Игры и эстафеты.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
100.		Повторение метания гранаты.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
101.		Прыжки в высоту. Развитие прыгучести.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
102.		Метание меча в цель.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
103.		Эстафетный бег.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
104.		Развитие силы – зачёт. Игра футбол.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	
105.		Игра футбол.				Фронт вая, индивид уальная	Беседа.	

## Календарно - тематическое планирование 11 класс

№	Количество часов	Тема	Планируемые результаты		Элементы содержания	Учебная деятельность		Корректировка
			Знать понимать	Уметь		Формы	Виды	
1.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 15	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Спринтерский бег.	Выполнять требования учителя по технике безопасности на уроках. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения	Бегать с максимальной скоростью. (30 м) Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта «5» - 4,8 «4» - 5,3-5,9 «3» - 6,1 Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта	Основы техники безопасности, при занятиях на спортивной площадке и в зале, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Фронтальная.	Слушание объяснения учителя.	
2.		Спринтерский бег.	легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.	«5» - 4,8 «4» - 5,3-5,9 «3» - 6,1 Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
3.		Низкий старт. Бег на короткие дистанции. 30м.	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	«5» - 9,4 ; «4» - 10,0 ; «3» - 10,5	Стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
4.		Бег на короткие дистанции. 60 м. Здоровьесберегающие технологии.	Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника		Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ. Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физических деятельности; комплексы упражнений	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

			<p>безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.</p>		адаптивной физической культуры.; оздоровительные ходьба и бег.			
5.		Развитие быстроты.		<p><b>ГТО</b> Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с высокого старта. «5» - 16.5 «4» - 17.0 «3» - 17.5</p> <p><b>ГТО</b> Метание гранаты на результат: «5» - 21 «4» - 17 «3» - 13</p> <p>Уметь правильно дышать и распределять силы по дистанции. <b>ГТО</b> Бег на результат «5» - 8,4 «4» - 8,7-9,3 «3» - 9,6</p> <p><b>ГТО</b> Уметь совершать прыжок в длину. Обратить внимание на разбег и приземление. Прыжок с места</p>	Специальные беговые упражнения, упражнения с мячом. ОРУ.	Фронтальная.	Слушание объяснения учителя.	
6.		Бег 100 м. Физическая культура и человек, понятие физическая культура личности.			Специальные беговые упражнения, упражнения с мячом. ОРУ. Физическая культура и человек, понятие физическая культура личности.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
7.		Бег 1000м на результат. Развитие выносливости.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Бег по дистанции, финиширование.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
8.		Игры с бегом.			Специальные беговые упражнения, ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
9.		Эстафетный бег. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.			Специальные беговые упражнения, ОРУ и прыжковые упражнения. Повторить отталкивание и приземление.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
10.		Повторение техники метания гранаты (500г) на дальность с трех шагов разбега.			Специальные беговые упражнения, ОРУ, упражнения на метание.	Групповая	Беседа.	
11.		Метание гранаты на результат.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Метание гранаты	Групповая	Беседа.	
12.		Бег 1500м. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.			Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях. Специальные беговые упражнения, упражнения с мячом. ОРУ.	Групповая	Беседа.	

				на результат: «5» - 200 «4» - 190- 170 «3» - 160 ГТО Уметь бежать в равномерном темпе, правильно дышать и распределять силы. «5» - 10.10 «4» - 11.00 «3» - 12.00	.			
13.		Челночный бег 3*10. Развитие ловкости.			Специальные беговые упражнения, упражнения с мячом. ОРУ.	Групповая	Беседа.	
14.		Прыжки в длину с места.			Специальные беговые упражнения, ОРУ и прыжковые упражнения. Повторить отталкивание и приземление.	Групповая	Беседа.	
15.		Бег 2000 м. Развитие выносливости.				Групповая	Беседа.	
16.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 12	Инструктаж по Т.Б. на уроках спортивные игры.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание	Использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций. Уметь планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. Уметь	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях.	Фронтальная.	Слушание объяснения учителя.	
17.		<b>Волейбол.</b> Комбинация из передвижений и остановок игрока, верхняя передача мяча в парах с шагом.			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Командная, групповая	Беседа.	
18.		Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			Использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций.	Командная, групповая	Беседа.	
19.		Приём мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			Использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций.	Командная, групповая	Беседа.	
20.		<b>Баскетбол.</b> Передачи мяча, броски мяча.				Командная, групповая	Беседа.	
21.		Повторение штрафного броска. Способы регулирования массы тела человека.				Командная, групповая	Беседа.	

22.		Повторение нижней прямой подачи.	нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.		Командная, групповая	Беседа.		
23.		Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Формы и средства контроля индивидуальной физической деятельности.					Командная, групповая	Беседа.	
24.		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча.					Командная, групповая	Беседа.	
25.		Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча с сопротивлением.					Командная, групповая	Беседа.	
26.		Учебная игра баскетбол.					Командная, групповая	Слушание объяснения учителя	
27.		Развитие силы. Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.					Командная, групповая	Слушание и анализ выступлений своих товарищей.	
28.	ГИМНАСТИКА 21	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.			Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях	Комбинации из ранее освоенных элементов Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения. Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	Фронтальная.	Слушание объяснения учителя.
29.		Акробатические элементы. Развитие гибкости.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости	Фронтальная.			Слушание и анализ выступлений своих товарищей.		
30.		Повторение акробатических элементов.	Индивидуально – ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и	Командная, групповая.			Слушание и анализ выступлений своих		

			гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах		физических деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры.; оздоровительные ходьба и бег.		товарищей.	
31.		Акробатические элементы. Развитие силы. Ритмическая гимнастика.		Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Подтягивания на низкой перекладине.	Командная, групповая	Презентация.	
32.		Ритмическая гимнастика. Разучивание акробатических комбинаций. Развитие координации.		Адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие координации.	Фронтальная, индивидуальная.	Презентация.	
33.		Ритмическая гимнастика. Влияние гимнастических упражнений на телосложение.		<b>ГТО</b>	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Фронтальная, индивидуальная .Командная, групповая	Презентация.	
34.		Повторение акробатических комбинаций. Развитие гибкости.		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз в минуту): <b>«5»- 40</b> <b>«4»- 30</b> <b>«3»- 20</b>	Стойка на лопатках. Кувырки вперёд и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	Групповая	Слушание и анализ выступлений своих товарищей.	
35.		Повторение прыжков через коня.			Опорный прыжок через коня согнув ноги. Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов.	Групповая	Слушание и анализ выступлений своих товарищей.	

36.		Развитие силы. Основы организации двигательного режима.				Групповая индивиду альная.	Слушание и анализ выступлени й своих товарищей.
37.		Акробатические комбинации – зачёт.			Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	Групповая индивиду альная.	Слушание и анализ выступлени й своих товарищей.
38.		Лазанье по канату повторение.			Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Упражнения на развитие силы.	Фронталь ная, индивиду альная.	Слушание и анализ выступлени й своих товарищей.
39.		Круговая тренировка. Значение и воздействие на организм аэробики.			Упражнения на развитие силы.	Фронталь ная, индивиду альная.	Слушание и анализ выступлени й своих товарищей.
40.		Лазанье по канату в два приёма. Развитие силы.			Лазание по канату в 2 приёма. Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	Фронталь ная, индивиду альная.	Беседа.
41.		Прыжки через козла. Развитие прыгучести.			Прыжок ноги врозь через козла в ширину. упражнения с обручами.	Фронталь ная, индивиду альная.	Беседа.
42.		Ритмическая гимнастика. История развития гимнастики.			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной	Фронталь ная, индивиду альная..	Беседа.

					амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.			
43.		Ритмическая гимнастика.			Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Фронтальная, индивидуальная.	Беседа.	
44.		Аэробика. Значение и воздействие на организм.			Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Упражнения на тренажёрах на развитие силы. Значение и воздействие на организм аэробики.	Групповая, индивидуальная.	Беседа.	
45.		Аэробика. Значение и воздействие на организм.			Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	Групповая индивидуальная.	Беседа.	
46.		Круговая тренировка.			Преодоление полосы препятствий. с использованием гимнастического инвентаря.	Групповая индивидуальная	Работа по карточкам.	
47.		Развитие силы.			Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	Групповая индивидуальная	Работа по карточкам.	

48.		Аэробика.			Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Групповая индивидуальная.		
49.	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА 18	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях лыжной подготовки. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья	Фронтальная.	Слушание объяснения учителя.	
50.		Совершенствование попеременно-двухшажного хода.	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км.	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Прохождение дистанции по учебному кругу попеременно-двухшажным ходом. Игры на лыжах. Техника отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
51.		Совершенствование одновременно-двухшажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.			Прохождение дистанции по учебному кругу попеременно-двухшажным и одновременно-двухшажным ходом. Игры на лыжах. Техника отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

52.		Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
53.		Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			Выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
54.		Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			Техника отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном четырёхшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
55.		Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
56.		Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.			Прохождение дистанции 3км изученными ходами.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
57.		Ходьба по дистанции в медленном темпе до 5000 м.			Прохождение дистанции по учебному кругу.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
58.		Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
59.		Повторение поворотов и торможений.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

60.		Техника конькового хода. Развитие выносливости.			Выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту лыжных ходов на дистанции. Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
61.		Техника конькового хода. Развитие выносливости.			Выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в коньковом ходе. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту лыжных ходов на дистанции.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
62.		Лыжные гонки на дистанции 3 км. - зачёт.			Прохождение дистанции по учебному кругу.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
63.		Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
64.		Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
65.		Свободное катание по учебной лыжне.			Прохождение дистанции по учебному кругу.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

66.		Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.			Прохождение дистанции по учебному кругу. Спуски и подъёмы с гор.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
67.	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ 21	<b>Баскетбол.</b> ТБ на уроках. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча.	Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Индивидуальные	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств. Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Требования к одежде на занятиях.	Командная.	Слушание объяснения учителя.	
68.		Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.			Передвижения и остановки игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	Командная.	Слушание объяснения учителя.	
69.		Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
70.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.			Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Перехват мяча. Учебная игра. Правила баскетбола.	Командная.	Слушание объяснения учителя.	
71.		Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
72.		Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	

73.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.		<p>групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам</p>		Командная.	Слушание объяснения учителя.	
74.		Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
75.		Нападение через центрального. Учебная игра.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
76.		Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
77.		Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении, быстрый прорыв. Учебная игра.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
78.		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
79.		<b>Волейбол.</b> Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
80.		Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.				Командная.	Слушание объяснения учителя.	
81.		Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.			Командная.	Слушание объяснения учителя.		
82.		Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и			Командная.	Слушание объяснения учителя.		

		нижний приём мяча.					
83.		Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.				Командная.	Беседа.
84.		Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.				Командная.	Беседа.
85.		Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.				Командная.	Беседа.
86.		Элементы единоборства.			Приемы самообороны. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.		Презентация. Беседа.
87.		Национальные виды спорта. Учебная игра.				Командная.	Беседа.
88.		Учебная игра.				Командная.	Беседа.
89.		Развитие силы.				Командная.	Беседа.
90.		Круговая тренировка.				Командная.	Беседа.
91.	ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА 12	<i>Лёгкая атлетика.</i> Спринтерский бег. Низкий старт 30 м.	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетическ	Высокий и низкий старт до 60 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. Бег в равномерном и	Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения высокого и низкого старта.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.

			их упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетическ их упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Умение судить учебную схватку одного из видов	переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м. Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. Метание гранаты 500гр. с места на дальность. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.				
92.		Низкий старт. Финиширование. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.			Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств, бег с ускорением. Правильная осанка. Разучивание правильного исходного положения низкого старта.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
93.		Повторение техники метания мяча.			Высокий старт, бег с ускорением, специальные беговые упражнения развитие скоростных качеств.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
94.		Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.			Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

						льная.		
95.		Бег на средние дистанции.			Специальные беговые упражнения. ОРУ	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
96.		Развитие выносливости. Бег 2000 м. – зачёт.			Специальные беговые упражнения. ОРУ	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
97.		Повторение техники прыжка в высоту.			Специальные беговые упражнения, Прыжок в высоту с разбега.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
98.		Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.	Фронтальная,	Слушание объяснения учителя.	
99.		Подвижные игры с бегом.			Специальные беговые упражнения, развитие выносливости	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
100.		Развитие силы. Преодоление полосы препятствий.			Специальные упражнения. Полоса препятствий. Развитие скоростно-силовых качеств.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
101.		Игра футбол.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Игра футбол.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	
102.		Игра футбол.			Специальные беговые упражнения, ОРУ. Игра футбол.	Фронтальная, индивидуальная.	Слушание объяснения учителя.	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575925

Владелец Нехай Елена Александровна

Действителен с 07.04.2021 по 07.04.2022