

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №28»**

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура. Базовый уровень»
для 10-11 класса**

Срок реализации программы - 2 года

Программа составлена:

Смирновым М.А., учителем физической культуры, первая квалификационная категория

Программу реализуют:

Назаров А.А., Смирнов М.А.,
Чекалов С.Н.

г. Северодвинск,
2020 г.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Выпускник на базовом уровне научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Содержание учебного предмета «Физическая культура. Базовый уровень»

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

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 движения.

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 физических нагрузок 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 их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

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 гимнастических упражнений на телосложение человека. 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.

1. Теоретические сведения

1. Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование в быту, на охоте, рыбалке обычаи и традиции ненецкого народа.
2. Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи.
3. Правила соревнований по НВС северного многоборья.
4. Успехи сборной команды на Чемпионатах и Кубках России по северному многоборью.
6. Изготовление спортивного инвентаря в северном многоборье и подготовка к соревнованиям.
7. Травмы при несчастных случаях. Причины их возникновения.
8. Основы техники в северном многоборье/прыжки через нарты, метание тынзея на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

2. Обучение, ознакомление с отдельными элементами техники в национальных видах спорта Подводящие упражнения

1. Многоскоки, многократные прыжки на двух ногах, прыжки в низком приседе.
2. Повторять прыжки в длину с разбега (меняя разбег).
3. Повторять прыжки в высоту с разбега, с места, с двух шагов, с пяти шагов. Прыжки выполнять любым способом, можно и толчком с двух ног, с приземлением на обе ноги, через планку.
4. Приседания на правой, левой ноге (можно с грузом) (кол-во раз),
5. Прыжки на правой и на левой ноге на расстояние от 10 м до 30 м (10, 20, 30 м)
6. Толчковый бег на дистанцию 10 м, 20 м, 30 м (повторять каждую дистанцию несколько раз.)
7. Прыжки на месте, толчком с двух ног, держась за гимнастическую стенку (кол-во прыжков за 10 с, 20 с, 30 с) и т.д.
8. Прыжки через скакалку (кол-во за 15 сек, 30 сек, 60 сек, 1 мин, за 10 мин.).
9. Прыжки через одно, два, три препятствия толчком двух ног (можно использовать козла, коня, мячи, гимнастические палки, веревки на высоте до 20 см; на улице - флажки, кусты, кочки, шины и др. предметы).
10. Бег с грузом до 5 кг (2 кг, 3 кг, 4 кг, 5 кг) на дистанцию от 1 м до 30 м,
11. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов.
12. Приседание со штангой.

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел. Легкая атлетика, 13 ч		
1	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Основы методики самостоятельных занятий.	1
2-3	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. СБУ. ОРУ. Упражнения на развитие скоростных качеств.	2
4	Бег 100 м на результат. СБУ. Челночный бег. Упражнения на развитие скоростных качеств.	1
5-6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. СПУ и СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	2
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. СБУ. Эстафетный бег 4x100 м. Развитие скоростных качеств.	1
8	СБУ. Эстафетный бег (круговая эстафета). ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1
9-10	ОРУ. Метание мяча на дальность с места и с разбега в 5-6 шагов. Бег с переменной интенсивностью и несколькими ускорениями по 400-500 м. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	2
11	ОРУ. Метание в вертикальные и горизонтальные цели. СБУ. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 минут. Развитие выносливости.	1
12	СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1
13	СБУ. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости.	1
Раздел. Спортивные игры, 23 ч		
Волейбол		
14	ТБ на занятиях спортивными играми. Терминология. Влияние игровых упражнений. Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1
15-17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Техника прямого нападающего удара. Развитие координационных способностей.	3
18-19	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2
20-22	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападающий удар через сетку. Учебная игра.	3
23-24	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	2
25-26	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу.	2

	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Развитие координационных способностей.	
27-29	Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	3
30-32	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей.	3
33-35	Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	3
36	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Игра по правилам.	1
Раздел. Гимнастика с элементами акробатики, 15 ч		
37	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Оказание страховки при выполнении гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастикой. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
38-39	Строевые упражнения и команды. ОРУ на месте и в движении. Упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату в два приема. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	2
40-41	Опорный прыжок (козел), ноги врозь. Прыжок через коня (конь в ширину, высота 110 см) с разбега под углом к снаряду толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых способностей.	2
42-43	Строевые упражнения и команды. ОРУ с предметами. Акробатические упражнения: сед углом; стоя на коленях, наклон назад; стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, поворот боком (два переворота), мост. Развитие координационных способностей, гибкости.	2
44	ОРУ с предметами. Составление комбинаций из ранее освоенных акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1
45	ОРУ. Полоса препятствий с выполнением различных гимнастических упражнений. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	1
46-47	ОРУ. Комплексы фитнес-аэробики. Развитие силы, силовой выносливости, гибкости.	2
48	ОРУ. Круговая тренировка на развитие различных физических качеств.	1
49	Изучение элементов пилатеса, стретчинга.	1
50-51	Дыхательная гимнастика. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата.	2
Раздел. Лыжная подготовка, 29 ч		
52	ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оздоровительное, воспитательное и прикладное значение лыжного спорта. Экипировка лыжника.	1

53-56	Совершенствование техники классических и коньковых ходов, поворотов в движении. Эстафеты и игровые задания на лыжах для развития скоростных, скоростно-силовых, координационных качеств.	4
57	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	1
58	Круговая тренировка для лыжника. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1
59-60	Переход с одновременных ходов на попеременные (прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой). Развитие скоростных качеств.	2
61	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	1
62-64	Спуск со склонов в различных стойках. Преодоление подъемов различными способами. Совершенствование способов торможения. Упражнения на лыжах для развития координации.	3
65	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	1
66-68	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах. Развитие координационных качеств.	3
69	Передвижение на лыжах до 2-3 км. Развитие выносливости.	1
70	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	1
71-72	Передвижение на лыжах с изменением направления движения и интенсивности. Развитие скоростных качеств.	2
73	Передвижение на лыжах до 2-3 км. Развитие выносливости.	1
74	Круговая тренировка для лыжника. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1
75	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	1
76-77	Передвижение на лыжах до 2-3 км. Развитие выносливости.	2
78	Круговая тренировка для лыжника. Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1
79-80	Игры и эстафеты на развитие быстроты, выносливости, координационных качеств.	2
Раздел. Спортивные игры, 15 ч		
Баскетбол		
81-82	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2×1). Развитие скоростных качеств.	2
83	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3×2). Развитие скоростных качеств.	1
84-85	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×3). Развитие скоростных качеств.	2
86	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2×1×2).	1

	Развитие координационных качеств.	
87-88	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	2
89-90	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрывание броска).	2
91	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	1
92	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	1
Бадминтон		
93-94	Правила игры в бадминтон. Стойка игрока, способы передвижений. Держание ракетки. Техника подачи и ударов. Учебно-тренировочная игра. Развитие скоростных и координационных качеств.	2
95	Игра по правилам.	1
Раздел. Легкая атлетика, 7 ч		
96	СБУ. Высокий и низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1
97	СБУ. Высокий и низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. СПУ. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги», «ножницы», «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. СПУ. Челночная эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100	ОРУ. Метание снаряда лежа и с колена. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
101	ОРУ. Метание снаряда на дальность с разбега в 5-6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей. СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	1
102	СБУ. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие выносливости.	1

**Тематическое планирование.
11 класс.**

№ урока	Тема урока	Количество часов
1	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, знакомство с программой 10 класса. Повторение техники низкого старта, стартового разгона. Бег на выносливость. Контрольное троеборье.	1
2	Л/а. Развитие скоростной выносливости – бег 30м. Развитие выносливости – бег 5мин. Специальные беговые упражнения, прыжковые.	1
3	Л/а. Развитие скоростной выносливости. Старт, стартовый разгон. ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения.	1
4	Л/а. КУ – 100м. Развитие скоростно-силовых качеств, общей выносливости.	1
5	Л/а. КУ – 100м. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Обучение метанию гранаты с разбега в 4-5 шагов. Медленный бег до 9 мин.	1
6	Л/а. Развитие координационных навыков. Подвижные игры: «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Мяч капитану».	1
7	Л/а. Совершенствование техники метания гранаты. Прыжки в длину с разбега. Развитие выносливости.	1
8	Л/а. КУ – метание гранаты на результат. Развитие двигательных качеств. Развитие выносливости: бег до 13 мин.	1
9	Л/а. Развитие координационных навыков. Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Ножной мяч в кругу».	1
10	Л/а. Преодоление полосы препятствий. Бег на 800 м. ОРУ на сопротивление в парах. Подготовка к кроссу.	1
11	Л/а. ОРУ на сопротивление в парах. Кросс 3000 м.	1
12	Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных элементов. Обучение ловле мяча после отскока от щита с последующим забиванием.	1
13	Б/б. Повторение техники ловли мяча после отскока от щита с последующим забиванием, техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
14	Б/б. Совершенствование техники ловли мяча после отскока от щита с последующим забиванием, техники ведения мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
15	Б/б. КУ – прыжок с места. Совершенствование изученных элементов.	1
16	Б/б. Совершенствование изученных элементов. Обучение повороту кругом в движении	1
17	Б/б. Совершенствование изученных элементов. Обучение повороту кругом в движении	1
18	Б/б. Учебно-тренировочные игры. Развитие силы. Тренировка по подтягиванию.	1
19	Б/б. Совершенствование двухсторонней игры в баскетбол Развитие двигательных качеств (силы, ловкости, силовой выносливости).	1
20	Б/б. Совершенствовать технические и тактические навыки игры в баскетболе.	1
21	Флорбол. Варианты ударов по мячу клюшкой без сопротивления.	1
22	Флорбол. Варианты ведения мяча без сопротивления.	1
23	Флорбол. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).	1
24	Флорбол. Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
25	Флорбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	1

26	Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Физические упражнения как средство повышения работоспособности. Повторение строевых упражнений, повторение техники переворота в упор силой, оборот вперед из упора.	1
27	Гимнастика. Совершенствование строевых упражнений, кувырков, перекатов. Висы – повторение техники переворота в упор силой, оборот вперед из упора.	1
28	Гимнастика. Повторение поворотов кругом в движении. Совершенствование элементов акробатики. Повторение техники переворота в упор силой, оборот вперед из упора.	1
29	Гимнастика. Развитие гибкости, координации, вестибулярного аппарата. Совершенствование акробатических элементов. Укрепление мышц брюшного пресса, плечевого пояса.	1
30	Гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений, лазания по канату. Познакомить с акробатическим соединением (3-4 элемента).	1
31	Гимнастика. Совершенствование акробатического соединения, опорного прыжка. Силовая подготовка, лазание по канату.	1
32	Гимнастика. КУ – акробатическое соединение. Совершенствование опорного прыжка. Силовая подготовка (пресс, отжимание, лазание по канату).	1
33	Гимнастика. Разминка с гантелями. Подъем переворотом на высокой перекладине – обучение. Силовая подготовка.	1
34	Гимнастика. Гимнастическая полоса препятствий через 5-6 снарядов. Совершенствование подъема переворотом на высокой перекладине.	1
35	Гимнастика. КУ – полоса препятствий Круговая тренировка. Силовая подготовка.	1
36	Гимнастика. КУ – техника подъема в упор силой и подъем переворотом на высокой перекладине. Развитие физических качеств на гимнастической полосе препятствий.	1
37	Гимнастика. КУ – подтягивание. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину. Силовая подготовка.	1
38	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка через коня в длину.	1
39	Гимнастика. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.	1
40	Гимнастика. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, на гимнастической стенке.	1
41	Гимнастика. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	1
42	Баскетбол. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание). Игра.	1
43	Б/б. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание). Игра.	1
44	Б/б. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра.	1
45	Б/б. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением. Игра.	1
46	Б/б. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
47	Б/б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
48-49	Лыжная подготовка. Беседа об оказании первой помощи при обморожении. Температурный режим, инструктаж по технике безопасности. Дистанция 3 км в среднем темпе. Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода. Повторить и принять технику одновременного одношажного хода.	2
50	Волейбол. Правила, техника игры и безопасности, прием и передача мяча.	1
51-52	Лыжная подготовка. Совершенствование техники попеременного 2х-шажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью. Совершенствование техники	2

	подъемов и спусков.	
53	Волейбол. Прием и передача мяча, подача мяча.	1
54-55	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники подъемов и спусков с торможением и поворотом «упором». Дистанция 4км	2
56	Волейбол. Нападающий удар через сетку. Развитие силы.	1
57-58	Лыжная подготовка. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход (работа рук). Развитие общей выносливости (дистанция 5 км).	2
59	Волейбол. Совершенствование нападающего удара.	1
60-61	Лыжная подготовка. Одновременные и попеременные ходы. Коньковый ход (работа рук). Развитие общей выносливости (дистанция 7 км).	2
62	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите.	1
63-64	Лыжная подготовка. КУ – 3 км. Развитие скоростной выносливости. Совершенствование техники перехода одного хода на другой.	2
65	Волейбол. Командные тактические действия в защите и нападении.	1
66-67	Лыжная подготовка. Совершенствование техники лыжных ходов и перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники подъемов и спусков с торможением и поворотом «упором». Дистанция 4км	2
68	Волейбол. Командные тактические действия в защите и нападении.	1
69-70	Лыжная подготовка. Техника преодоления неровностей, препятствий. Прыжки на лыжах на месте и в движении. Совершенствование техники лыжных ходов. Дистанция 5 км.	2
71	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	1
72-73	Лыжная подготовка. Совершенствование техники поворотов: на месте, в движении, переступанием, махом, рулением. Дистанция 5 км в быстром темпе.	2
74	Волейбол. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении.	1
75-76	Лыжная подготовка. Развитие общей выносливости. Прохождение дистанции 7 км. Совершенствование техники изученных ходов.	2
77-78	Лыжная подготовка. Обучение технике преодоления бугров и впадин. Спуски и повороты на параллельных лыжах. Обучение скоростному подъему ступающим шагом.	2
79	Легкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности на уроках в зале. Прыжки в высоту с разбега. Развитие прыгучести. ОРУ со скакалками, СПУ.	1
80	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега. ОРУ со скакалками. Развитие общей выносливости, бег до 5мин. в медленном темпе	1
	Баскетбол – 3 (18) час.	
81	Баскетбол. КУ – прыжки на скакалке. Совершенствование элементов баскетбола. Двусторонняя игра с выполнением заданий по тактике защиты и нападения.	1
82	Баскетбол. Совершенствование элементов баскетбола. Двусторонняя игра с выполнением заданий по тактике защиты и нападения.	1
83	Баскетбол. Различные передачи в движении, ловля мяча после отскока от щита с последующим броском по кольцу, броски по кольцу с разных точек и в прыжке с добавлениями. Двусторонняя игра.	1
	Легкая атлетика – 14 (27) час.	
84	Легкая атлетика. КУ- 100 м. ОРУ на развитие гибкости. Медленный бег до 7 мин.	1
85	Л/а. Беговые и прыжковые упр. Совершенствование разбега и техники прыжка в длину. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие общей выносливости. Медленный бег до 10мин.	1
86	Л/а. Беговые и прыжковые упр. Совершенствование разбега и техники прыжка	1

	в длину. Совершенствование техники метания гранаты. Развитие общей выносливости. Медленный бег до 15мин.	
87	Л/а. Совершенствование техники прыжка в длину, метания гранаты. Медленный бег до 15 мин.	1
88	Л/а. КУ – метание гранаты. Медленный бег до 15 мин.	1
89	Л/а. Кроссовая подготовка. Контроль по всем двигательным упражнениям.	1
90	Л/а. Бег по пересеченной местности до 20-25 мин. ОРУ на развитие мышц плечевого пояса.	1
91	Л/а. Эстафетный бег (прием и передача палочки). Ускорения 6х 30м.	1
92	Л/а Развитие скоростно-силовых качеств. Бег с максимальной скоростью 5х200м.	1
93	Л/а Челночный бег 5х10м. Развитие координации, ловкости, быстроты.	1
94	Л/а. Кросс 3000 м. Развитие выносливости.	1
95	Л/а. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
96	Л/а. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.	1
97	Л/а. Челночный бег 5х10м. Развитие координации, ловкости, быстроты.	1
98	Флорбол. Групповые тактические действия в нападении.	1
99	Флорбол. Групповые тактические действия в защите.	1
100	Флорбол. Командные тактические действия в нападении.	1
101	Флорбол. Командные тактические действия в защите.	1
102	Флорбол. Итоги года. Игра.	1