**Программа состоит из 3 разделов:**

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**2. Основное содержание учебного предмета.**

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение учебного предмета.**

1. **Планируемые результаты учебного предмета, курса.**

**I.1**. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих **личностных результатов**:

* овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**I.2. Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

***-*** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

* понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

- умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

* умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**I.3. Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

***-*** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

***-*** способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метании на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); **В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта. **Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**II. Содержание учебного предмета, курса.**

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры, легкая атлетика (легкоатлетические упражнения в начальной школе), гимнастика, лыжная подготовка, плавание, элементы единоборств. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

**В разделе «Спортивные игры»** продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом, ракеткой.

**Раздел «Гимнастика»**

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

**В разделе «Легкая атлетика»** усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

**В разделе «Лыжная подготовка»** для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двухшажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаще, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

***Социокультурные основы.*** Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы.*** Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы.*** Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции.** Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Спортивные игры***

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

***Гимнастика с элементами акробатики***

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

***Легкая атлетика***

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 соревнований. Помощь в судействе соревнований.

***Лыжная подготовка***

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

**Практическая часть**

***Спортивные игры***

**Волейбол.**

**Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника приема и передач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.  
**Техника подачи мяча:** нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

**Техника** **прямого нападающего удара**: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**Техники владения мячом;** комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Совершенствование координационных способностей:** прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

**Развитие выносливости:** эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

**Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

***Гимнастика*** *с* ***элементами акробатики.***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. ***Юноши*:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). ***Девушки*:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:**

***юноши*:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

***Девушки*:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:**

***юноши*:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости:**

***юноши*:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. ***Девушки*:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:**

***юноши*:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс).

***Девушки*:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Легкая атлетика.***

**Техника спринтерского бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега:**

***юноши*:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

***Девушки*:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

**Техники метания малою мяча:**

***юноши*:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и

заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность;

с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м)

с расстояния 12-15 мэ по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.

***Девушки*:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на

дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с

расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

**Развитие выносливости:**

***юноши*:** длительный бег до 25 минут, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой,

эстафеты, круговая тренировка.

***Девушки*:** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,

набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной

скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения;

бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

***Лыжная подготовка.***

**Техника лыжных ходов:** переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (***девушки*)** и до 6 км (***юноши***).

Преодоление подъемов и препятствий.

**III. Тематическое планирование 10 – 11 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура 10 класс** | | | | |
| **Раздел** |  | **№**  **Урока** | **Тема** | **Дата** |
| I | Легкая атлетика | 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Первая медицинская помощь при травмах. |  |
| I | 2 | Низкий старт. Кроссовая подготовка. |
| I | 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3\*30. |
| I | 4 | Бег 30 м. Круговая эстафета.  Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин. |
| I | 5 | Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 5-ти мин. |
| I | 6 | Прыжки в длину с места.  Кроссовая подготовка, бег до 6-ти мин.  Подбор разбега. |
| I | 7 | Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 7-ми мин. |
| 1 | 8 | Метание гранаты с разбега.  Кроссовая подготовка до 8-ми мин. |
| 1 | 9 | Метание гранаты. Футбол. |
| 1 |  | 10 | Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. Футбол. |  |
| 1 |  | 11 | Бег 2000 м. (Д). Бег 3000 м (М)Футбол. |  |
| 1 |  | 12 | Полоса препятствий. |  |
| 2 | баскетбол | 13 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. |  |
| 2 |  | 14 | Передача мяча двумя руками от груди ,в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. |  |
| 2 |  | 15 | Повторение различных передач в движении в парах. |  |
| 2 |  | 16 | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |
| 2 |  | 17 | Ведение мяча правой и левой рукой, с ускорением и максимальной скоростью. |  |
| 2 |  | 18 | Броски по кольцу после ведения. |  |
| 2 |  | 19 | Ведение мяча –два шага, бросок по кольцу. |  |
| 2 |  | 20 | Броски по кольцу в прыжке. |  |
| 2 |  | 21 | Броски по кольцу с разных точек. |  |
| 2 |  | 22 | Штрафной бросок. |  |
| 2 |  | 23 | Действие игроков в защите. |  |
| 2 |  | 24 | Действие игроков в нападении. |  |
| 2 |  | 25 | Опека игрока в зоне. |  |
| 2 |  | 26 | Учебно-тренировочная игра 3\*3,4\*4. |  |
| 2 |  | 27 | Учебная игра баскетбол. |  |
| 3 | гимнастика | 28 | Инструктаж по ТБ на снарядах. Страховка, самостраховка. Гигиена . |  |
| 3 |  | 29 | Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево. |  |
| 3 |  | 30 | Комплексы упражнений со скакалкой и гантелями, гимнастической палкой. |  |
| 3 |  | 31 | Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.(М) Полушпагат на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 32 | Стойка на голове и руках силой (М). Различные танцевальные шаги на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 33 | Стойка на кистях с помощью(М). Соединение из трех-четырех элементов на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 34 | Соединение из трех-четырех элементов(М). Повторение упражнений на брусьях (Д). |  |
| 3 |  | 35 | Лазание по канату на руках (на высоту) (М).Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед(Д). |  |
| 3 |  | 36 | Лазание по канату в два приема на скорость (М).Мост из положения стоя, встать без поддержки. Повторение акробатических упражнений 10 класса(Д). |  |
| 3 |  | 37 | Лазание по канату на скорость (М).Соединение из трех-четырех элементов(Д). |  |
| 3 |  | 38 | Подъем переворотом в упор силой на перекладине(М).Составление акробатической комбинации на акробатике (Д) . |  |
| 3 |  | 39 | Силовая подготовка.(М)Комплекс упражений со скакалкой( Д). |  |
| 3 |  | 40 | Элементы единоборств.(М)Составление комплекса упражнений на скакалке.(Д) |  |
| 3 |  | 41 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (М).Прыжок через коня углом (Д). |  |
| 3 |  | 42 | Опорный прыжок через коня(Д,М) |  |
| 3 |  | 43 | Упражнения с фитнес-мячами(Д). Упражнения на тренажерах(М). |  |
| 3 |  | 44 | Ритмическая гимнастика (Д).Упражнения со штангой (М). |  |
| 3 |  | 45 | Работа на тренажерах(Д).Круговая тренировка (М) |  |
| 3 |  | 46 | Комплексная работа на тренажерах.(Д)Силовая работа по станциям (М). |  |
| 3 |  | 47 | Составление комплексов ритмической гимнастики.(Д) Комплексная работа на тренажерах. |  |
| 3 |  | 48 | Полоса препятствий. |  |
| 4 | волейбол | 49 | ТБ на уроках волейбола. |  |
| 4 |  | 50 | Приемы мяча сверху, снизу. |  |
| 4 |  | 51 | Прием мяча с подачи. |  |
| 4 |  | 52 | Прием мяча от сетки. |  |
| 4 |  | 53 | Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3. |  |
| 4 |  | 54 | Верхняя передача мяча. |  |
| 4 |  | 55 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |
| 4 |  | 56 | Передача мяча снизу и сверху над собой, с заданием. |  |
| 4 |  | 57 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах. |  |
| 4 |  | 58 | Прием мяча снизу, после подачи. |  |
| 4 |  | 59 | Передача мяча в зону 3,после подачи. |  |
| 4 |  | 60 | Передача сверху в прыжке. |  |
| 4 |  | 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |
| 4 |  | 62 | Нападающий удар. |  |
| 4 |  | 63 | Двусторонняя игра, с заданиями. |  |
| 4 |  | 64 | Учебно-тренировочная игра Волейбол. |  |
| 5 | ЛЫЖИ | 65 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. |  |
| 5 |  | 66 | Подбор и примерка лыж. |  |
| 5 |  | 67 | Одновременный одношажный ход. |  |
| 5 |  | 68 | Одновременный двухшажный ход . |  |
| 5 |  | 69 | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 5 |  | 70 | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 5 |  | 71 | Спуск со склона в основной стойке. |  |
| 5 |  | 72 | Торможение плугом. |  |
| 5 |  | 73 | Спуски с поворотами. |  |
| 5 |  | 74 | Подъем елочкой. |  |
| 5 |  | 75 | Передвижение в медленном темпе до 5 км. (М),до 3 км (Д) |  |
| 5 |  | 76 | Передвижение на лыжах свободным ходом до 3-4 км |  |
| 5 |  | 77 | Коньковый ход. |  |
| 5 |  | 78 | Контрольная дистанция 2к м.(Д)3 км (М) |  |
| 5 |  | 79 | Встречная эстафета на лыжах. |  |
| 5 |  | 80 | Лыжные гонки на 2-3 км. |  |
| 6 | волейбол | 81 | ТБ на уроках волейбола. |  |
| 6 |  | 82 | Верхняя прямая подача мяча. |  |
| 6 |  | 83 | Подача мяча в зоны. |  |
| 6 |  | 84 | Нападающий удар. |  |
| 6 |  | 85 | Совершенствование нападающего удара. |  |
| 6 |  | 86 | Блокирование нападающего удара. |  |
| 6 |  | 87 | Эстафета с элементами волейбола. |  |
| 6 |  | 88 | Двусторонняя игра с заданиями. |  |
| 6 |  | 89 | Учебно-тренировочная игра с заданием. |  |
| 6 |  | 90 | Учебно-тренировочная игра волейбол. |  |
| 7 |  | 91 | ТБ на уроках легкой атлетики, правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках. |  |
| 7 |  | 92 | Старт. Стартовый разгон с преследованием. |  |
| 7 |  | 93 | Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3\*30. |  |
| 7 |  | 94 | Бег 30 м. Круговая эстафета.  Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин. |  |
| 7 |  | 95 | Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 6-ти мин. |  |
| 7 |  | 96 | Прыжки в длину с места.  Кроссовая подготовка, бег до 8-ми мин.  Подбор разбега. |  |
| 7 |  | 97 | Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. |  |
| 7 |  | 98 | Метание гранаты 500гр. (Д),700 гр. (М). Футбол. |  |
| 7 |  | 99 | Бег 2000 м(Д),3000м (М) без учета времени. |  |
| 7 |  | 100 | Эстафетный бег. |  |
| 7 |  | 101 | Челночный бег. |  |
| 7 |  | 102 | Кросс по пересеченной местности. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физическая культура 11 класс** | | | | |
| **Раздел** |  | **№**  **Урока** | **Тема** | **Дата** |
| I | Легкая атлетика | 1 | Вводный урок. Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Первая медицинская помощь при травмах. |  |
| I | 2 | Низкий старт. Кроссовая подготовка. |
| I | 3 | Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3\*30. |
| I | 4 | Бег 30 м. Круговая эстафета.  Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин. |
| I | 5 | Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 5-ти мин. |
| I | 6 | Прыжки в длину с места.  Кроссовая подготовка, бег до 6-ти мин.  Подбор разбега. |
| I | 7 | Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 7-ми мин. |
| 1 | 8 | Метание гранаты с разбега.  Кроссовая подготовка до 8-ми мин. |
| 1 | 9 | Метание гранаты. Футбол. |
| 1 |  | 10 | Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. Футбол. |  |
| 1 |  | 11 | Бег 2000 м. (Д). Бег 3000 м (М)Футбол. |  |
| 1 |  | 12 | Полоса препятствий. |  |
| 2 | баскетбол | 13 | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. |  |
| 2 |  | 14 | Передача мяча двумя руками от груди ,в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. |  |
| 2 |  | 15 | Повторение различных передач в движении в парах. |  |
| 2 |  | 16 | Ведение мяча от кольца к кольцу. |  |
| 2 |  | 17 | Ведение мяча правой и левой рукой, с ускорением и максимальной скоростью. |  |
| 2 |  | 18 | Броски по кольцу после ведения. |  |
| 2 |  | 19 | Ведение мяча –два шага, бросок по кольцу. |  |
| 2 |  | 20 | Броски по кольцу в прыжке. |  |
| 2 |  | 21 | Броски по кольцу с разных точек. |  |
| 2 |  | 22 | Штрафной бросок. |  |
| 2 |  | 23 | Действие игроков в защите. |  |
| 2 |  | 24 | Действие игроков в нападении. |  |
| 2 |  | 25 | Опека игрока в зоне. |  |
| 2 |  | 26 | Учебно-тренировочная игра 3\*3,4\*4. |  |
| 2 |  | 27 | Учебная игра баскетбол. |  |
| 3 | гимнастика | 28 | Инструктаж по ТБ на снарядах. Страховка, самостраховка. Гигиена . |  |
| 3 |  | 29 | Строевая подготовка. Повороты в движении направо, налево. |  |
| 3 |  | 30 | Комплексы упражнений со скакалкой и гантелями, гимнастической палкой. |  |
| 3 |  | 31 | Длинный кувырок через препятствие высотой 90 см.(М) Полушпагат на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 32 | Стойка на голове и руках силой (М). Различные танцевальные шаги на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 33 | Стойка на кистях с помощью(М). Соединение из трех-четырех элементов на бревне(Д). |  |
| 3 |  | 34 | Соединение из трех-четырех элементов(М). Повторение упражнений на брусьях (Д). |  |
| 3 |  | 35 | Лазание по канату на руках (на высоту) (М).Равновесие, выпад вперед и кувырок вперед(Д). |  |
| 3 |  | 36 | Лазание по канату в два приема на скорость (М).Мост из положения стоя, встать без поддержки. Повторение акробатических упражнений 10 класса(Д). |  |
| 3 |  | 37 | Лазание по канату на скорость (М).Соединение из трех-четырех элементов(Д). |  |
| 3 |  | 38 | Подъем переворотом в упор силой на перекладине(М).Составление акробатической комбинации на акробатике (Д) . |  |
| 3 |  | 39 | Силовая подготовка.(М)Комплекс упражений со скакалкой( Д). |  |
| 3 |  | 40 | Элементы единоборств.(М)Составление комплекса упражнений на скакалке.(Д) |  |
| 3 |  | 41 | Опорный прыжок через коня, ноги врозь (М).Прыжок через коня углом (Д). |  |
| 3 |  | 42 | Опорный прыжок через коня(Д,М) |  |
| 3 |  | 43 | Упражнения с фитнес-мячами(Д). Упражнения на тренажерах(М). |  |
| 3 |  | 44 | Ритмическая гимнастика (Д).Упражнения со штангой (М). |  |
| 3 |  | 45 | Работа на тренажерах(Д).Круговая тренировка (М) |  |
| 3 |  | 46 | Комплексная работа на тренажерах.(Д)Силовая работа по станциям (М). |  |
| 3 |  | 47 | Составление комплексов ритмической гимнастики.(Д) Комплексная работа на тренажерах. |  |
| 3 |  | 48 | Полоса препятствий. |  |
| 4 | волейбол | 49 | ТБ на уроках волейбола. |  |
| 4 |  | 50 | Приемы мяча сверху, снизу. |  |
| 4 |  | 51 | Прием мяча с подачи. |  |
| 4 |  | 52 | Прием мяча от сетки. |  |
| 4 |  | 53 | Передача мяча из зон 1,5,6 в зону 3. |  |
| 4 |  | 54 | Верхняя передача мяча. |  |
| 4 |  | 55 | Прием мяча снизу двумя руками. |  |
| 4 |  | 56 | Передача мяча снизу и сверху над собой, с заданием. |  |
| 4 |  | 57 | Верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах. |  |
| 4 |  | 58 | Прием мяча снизу, после подачи. |  |
| 4 |  | 59 | Передача мяча в зону 3,после подачи. |  |
| 4 |  | 60 | Передача сверху в прыжке. |  |
| 4 |  | 61 | Верхняя прямая подача мяча. |  |
| 4 |  | 62 | Нападающий удар. |  |
| 4 |  | 63 | Двусторонняя игра, с заданиями. |  |
| 4 |  | 64 | Учебно-тренировочная игра Волейбол. |  |
| 5 | ЛЫЖИ | 65 | ТБ на уроках лыжной подготовки. Температурные нормы при занятиях на лыжах. |  |
| 5 |  | 66 | Подбор и примерка лыж. |  |
| 5 |  | 67 | Одновременный одношажный ход. |  |
| 5 |  | 68 | Одновременный двухшажный ход . |  |
| 5 |  | 69 | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 5 |  | 70 | Одновременный бесшажный ход. |  |
| 5 |  | 71 | Спуск со склона в основной стойке. |  |
| 5 |  | 72 | Торможение плугом. |  |
| 5 |  | 73 | Спуски с поворотами. |  |
| 5 |  | 74 | Подъем елочкой. |  |
| 5 |  | 75 | Передвижение в медленном темпе до 5 км. (М),до 3 км (Д) |  |
| 5 |  | 76 | Передвижение на лыжах свободным ходом до 3-4 км |  |
| 5 |  | 77 | Коньковый ход. |  |
| 5 |  | 78 | Контрольная дистанция 2к м.(Д)3 км (М) |  |
| 5 |  | 79 | Встречная эстафета на лыжах. |  |
| 5 |  | 80 | Лыжные гонки на 2-3 км. |  |
| 6 | волейбол | 81 | ТБ на уроках волейбола. |  |
| 6 |  | 82 | Верхняя прямая подача мяча. |  |
| 6 |  | 83 | Подача мяча в зоны. |  |
| 6 |  | 84 | Нападающий удар. |  |
| 6 |  | 85 | Совершенствование нападающего удара. |  |
| 6 |  | 86 | Блокирование нападающего удара. |  |
| 6 |  | 87 | Эстафета с элементами волейбола. |  |
| 6 |  | 88 | Двусторонняя игра с заданиями. |  |
| 6 |  | 89 | Учебно-тренировочная игра с заданием. |  |
| 6 |  | 90 | Учебно-тренировочная игра волейбол. |  |
| 7 |  | 91 | ТБ на уроках легкой атлетики, правила безопасности при выполнении беговых упражнений, метаниях и прыжках. |  |
| 7 |  | 92 | Старт. Стартовый разгон с преследованием. |  |
| 7 |  | 93 | Низкий старт. Стартовый разгон. Ускорение 3\*30. |  |
| 7 |  | 94 | Бег 30 м. Круговая эстафета.  Кроссовая подготовка, бег до 4-х мин. |  |
| 7 |  | 95 | Бег 100 м с низкого старта. Кроссовая подготовка, Бег до 6-ти мин. |  |
| 7 |  | 96 | Прыжки в длину с места.  Кроссовая подготовка, бег до 8-ми мин.  Подбор разбега. |  |
| 7 |  | 97 | Прыжки в длину с разбега. Кроссовая подготовка, бег до 10-ти мин. |  |
| 7 |  | 98 | Метание гранаты 500гр. (Д),700 гр. (М). Футбол. |  |
| 7 |  | 99 | Бег 2000 м(Д),3000м (М) без учета времени. |  |
| 7 |  | 100 | Эстафетный бег. |  |
| 7 |  | 101 | Челночный бег. |  |
| 7 |  | 102 | Кросс по пересеченной местности. |  |