

Частное общеобразовательное учреждение
«Центр непрерывного образования»
(ЧОУ «ЦНО»)

СОГЛАСОВАНО

на заседании школьного
методического объединения
(протокол от 29.08.2022 № 1)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета ЧОУ «ЦНО»
(протокол от 30.08.2022 № 1)

УТВЕРЖДЕНО

приказом ЧОУ «ЦНО»
от 30.08.2022 № 115

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура»
10-11 классы

Составила: Кошелева Любовь Петровна

ФИО составителя

учитель

должность составителя

высшая

квалификационная категория

2022-2024 учебный год

срок реализации

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Требования к уровню подготовки выпускников, обучающихся по данной программе.....	4
3. Содержание учебного курса с указанием основных видов учебной деятельности...	10
4. Календарно-тематическое планирование.....	20

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования;
- Примерной программой среднего (полного) общего образования по физической культуре, реализующей федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования (базовый уровень);
- комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классы, составители В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

В 10-11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В связи с этим для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Задачи физического воспитания направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом физическая культура изучается с 10 по 11 классы:

класс	часов в неделю	часов за учебный год
10	3	105
11	3	102
общее число учебных часов - 207		

Распределение учебного времени реализации программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	
		Класс	
		X	XI
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Спортивные игры (волейбол)	30	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	9	9
4	Легкая атлетика	34	34
5	Кроссовая подготовка	14	14
6	Баскетбол	18	15
	Итого	105	102

2. Планируемые предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

«Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным материалом, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

В области познавательной культуры:

- 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 долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- 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, проявлению культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- 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.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой 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 культуры.

Предметные результаты, также, как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связей с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 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 соревнования.

В области трудовой культуры:

- 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 самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально – прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судей.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальный комплекс для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражается в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностных значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

Документ подписан электронной подписью.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативом;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные в физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участия в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе положительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Учащиеся должны знать:

По естественным основам:

10-11 классы. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

По социально-психологическим основам:

10-11 классы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятиями физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления конспектов физических упражнений и современных систем физического воспитания. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях, Способы регулировки массы тела

По культурно-историческим основам:

10-11 классы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности:

По приемам закаливания:

10-11 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

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.

По психолого-педагогическим:

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.

По медико-биологическим:

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.

По приемам саморегуляции:

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

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.

По психолого-педагогическим:

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.

По медико-биологическим:

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.

По приемам саморегуляции:

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

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

Гимнастика.

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.

Учащиеся должны владеть:

способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Демонстрировать.

Физическая способность	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	–
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	–	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	–

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

3. Содержание учебного курса с указанием основных видов учебной деятельности.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика основных видов деятельности учащихся (на уровне учебных действий)
Основы знаний (в процессе уроков)		
История физической культуры.	Страницы истории.	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры.
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских Игр и олимпийского движения.	Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр: виды состязаний, правила проведения, участники и победители. Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности.	Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Сравнивают физические

<p>История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в СССР. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.</p>	<p>Цель и задачи современного олимпийского движения. Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Физкультура и спорт и в Российской Федерации на современном этапе.</p>	<p>упражнения, которые были популярны у русского народа в древности и в Средние века, с современными упражнениями. Объясняют, чем знаменателен советский период развития олимпийского движения в России. Анализируют положения Федерального закона «О физической культуре и спорте».</p>
<p>Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Росто-весовые показатели. Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения и поддержания осанки с предметом на голове. Упражнения для укрепления мышц стоп. Зрение. Гимнастика для глаз. Психологические особенности возрастного развития. Физическое саморазвитие. Влияние физических упражнений на основные системы организма.</p>	<p>Регулярно контролируя длину своего тела, определяют темпы своего роста. Измеряют массу своего тела с помощью напольных весов. Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс. Соблюдают правила, снижающие риск появления заболевания глаз. Раскрывают значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основными системами организма. Составляют личный план физического самовоспитания.</p>
<p>Режим дня и его основное значение. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.</p>	<p>Слагаемые здорового образа жизни. Режим дня, утренняя гимнастика. Основные правила для проведения самостоятельных занятий. Адаптивная физкультура. Подбор спортивного инвентаря для занятий физическими упражнениями в домашних условиях. Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха. Вредные привычки. Допинг.</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют комплексы упражнений утренней гимнастики. Соблюдают основные гигиенические правила. Объясняют рол и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и</p>	<p>Субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после выполнения упражнений.</p>

самоконтроль.		
Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом.	Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физкультурой и спортом. Характеристика типовых повреждений, простейшие приемы и правила оказания самопомощи и первой помощи при травмах.	В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.
Легкая атлетика – 48 часов		
Беговые упражнения	Овладение техникой спринтерского бега. 10 класс. Низкий старт 30- 40 метров. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. 11 класс. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Финиширование. Бег на результат 60 метров.	Изучают историю легкой атлетики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
	Овладение техникой длительного бега (кроссовая подготовка). 10 класс. Бег в равномерном темпе от 20 до 25 минут. Бег на 3000 (юноши) и 2000метров (девушки). 11 класс. Бег в равномерном темпе от 20 до 25 минут. Бег на 3000 (юноши) и 2000м (девушки).	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют беговые упражнения для развития физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.
Прыжковые упражнения.	Овладение техникой прыжка в длину с места и с разбега. 10 класс.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно,

	<p>Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину с места. 11 класс.</p> <p>Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Прыжок в длину с места. Овладение техникой прыжка в высоту. 10 класс.</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. 11 класс.</p> <p>Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.</p>	<p>выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила техники безопасности.</p>
Метание малого и набивного мяча.	<p>Овладение техникой метания малого мяча и гранаты на дальность. 10-11 классы.</p> <p>Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска с места; то же с шага; снизу - вверх на заданную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (3 кг) двумя руками после броска партнера, после броска вверх.</p>	<p>Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.</p>
Развитие выносливости.	<p>Кросс до 15 минут, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Кросс до 20-25 минут, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития выносливости.</p>
Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель, на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.</p>
Развитие скоростных способностей.	<p>Эстафеты, бег с ускорением, с максимальной скоростью, старты из различных исходных положений.</p>	<p>Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.</p>
Знание	о Влияние легкоатлетических	Раскрывают значение

<p>физической культуре.</p>	<p>упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях, разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.</p>	<p>легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований.</p>
<p>Овладение организаторскими умениями.</p>	<p>Измерение результатов, подача команд, демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий.</p>	<p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки; осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Выполняют контрольные упражнения и контрольные тесты по легкой атлетике. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.</p>
<p>Гимнастика– 9 часа</p>		
<p>Краткая характеристика вида спорта.</p> <p>Требования к технике безопасности.</p>	<p>История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений.</p>	<p>Изучают историю гимнастики, запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Строевые упражнения. 10-11 классы Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p>
<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	<p>Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.</p>	<p>Описывают технику ОРУ. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>

	Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами, простые связки. ОРУ в парах.	
Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами)	Освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами. Мальчики с набивными мячами (1-3 кг), с гантелями; Девочки с обручами, с большим мячом, с палками.	Описывают технику ОРУ с предметами. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Акробатические упражнения и комбинации.	Освоение акробатических упражнений. 10-11 классы. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. Комбинация из ранее разученных элементов.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.
Развитие координационных способностей.	Общеразвивающие упражнения без предметов и предметами, с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Акробатические упражнения.	Используют данные упражнения для развития координационных способностей.
Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями и набивными мячами.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	Используют данные упражнения для развития гибкости
Овладение организаторскими умениями	Помощь и страховка, демонстрация упражнений, выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	Составляют совместно с учителем простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
Баскетбол – 10 класс – 18 часов, 11 класс – 15 часов		
Краткая характеристика	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	Изучают правила баскетбола и запоминают имена выдающихся

<p>вида спорта Требования к технике безопасности</p>	<p>Основные приемы игры. Правила техники безопасности.</p>	<p>отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол.</p>
<p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.</p>	<p>Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение ловли и передач мяча</p>	<p>10-11 классы Дальнейшее обучение технике движений. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Сочетание приемов передвижений и остановок игроков. Ловля и передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте, в движении без сопротивления противника.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники ведения мяча</p>	<p>10-11 класс Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча с изменения направления и высоты отскока. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке в движении по прямой, с изменением направления и скорости, ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение техникой бросков мяча</p>	<p>10-11 классы Дальнейшее обучение технике движений. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины - 4,80 м</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение индивидуальной техники защиты</p>	<p>10-11 классы Перехват мяча. Личная защита. Вырывание и выбивание мяча</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>

		совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	10-11 классы Дальнейшее обучение технике движений. Сочетание приёмов передвижений и остановок.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Закрепление техники перемещений, владение мячом и развитие координационных способностей.	10-11 классы Дальнейшее обучение технике движений. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Освоение тактики игры	10-11 классы Дальнейшее обучение технике движений. Зонная защита. Быстрый прорыв. Нападение быстрым прорывом Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	10-11 классы Игра по правилам баскетбола, стритбола. Дальнейшее обучение технике движений. Игры и игровые задания.	Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.
Волейбол –30 часов		
Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила техники безопасности.	Изучают историю волейбола, запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в волейбол.
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной и лицом вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.

<p>Освоение техники приема и передач мяча.</p>	<p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передача мяча над собой. То же через сетку. Передача мяча снизу. Нижний прием.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>	<p>10-11классы. Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движения и продолжение развития психомоторных способностей.</p>	<p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p>
<p>Освоение техники прямой верхней подачи</p>	<p>10-11классы Прямая верхняя подача.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Освоение техники прямого нападающего удара</p>	<p>Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера.</p>	<p>Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>
<p>Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</p>	<p>10-11класс Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей</p>	<p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>

<p>Освоение тактики игры</p>	<p>10-11класс Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p>
<p>Знания о спортивной игре</p>	<p>Терминология избранной спортивной игры: техника передач, приемов и подач, тактика нападения и защиты. Правила и организация соревнований по волейболу. Правила техники безопасности.</p>	<p>Овладевают терминологией волейбола, характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности.</p>

Документ подписан электронной подписью.

Календарно–тематическое планирование для 10 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I полу-годие 1	1 неделя		Легкая атлетика.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег. Беговые упражнения.
2	1 неделя		Легкая атлетика	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
3	1 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (до 40 м). Бег 20м - У. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
4	2 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег 30 м. - У. Беговые эстафеты.
5	2 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Бег 60м.-У. Финиширование. Эстафетный бег.
6	2 неделя		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения. Бег 500м.-У. Беговые эстафеты.
7	3 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание.
8	3 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения.
9	3 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега - У. Развитие скоростно-силовых качеств.
10	4 неделя		Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность с места. Техника метания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
11	4 неделя		Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность -У. Техника метания. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.
12	4 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	5 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты на дальность - У. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

14	5 неделя		Легкая атлетика.	Беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега. Бег 1000 м. Результат.
15	5 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
16	6 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.
17	6 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
18	6 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
19	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
20	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (18 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
21	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
22	8 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
23	8 неделя		Легкая атлетика.	Овладение техникой длительного бега. Смешанное перемещение до 3 км.
24	8 неделя		Легкая атлетика.	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.). Развитие выносливости.
2 четверть 25(1)	9 неделя		Гимнастика	История гимнастики. Техника безопасности на уроках. ОРУ. Строевые упражнения. Развитие силы.
26(2)	9 неделя		Гимнастика	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа – У.
27(3)	9 неделя		Гимнастика.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силовых качеств. Поднимание туловища из положения лёжа – У.
28(4)	10 неделя		Гимнастика.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Прыжки со скакалкой – У. Подтягивание на перекладине. Развитие силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

29(5)	10 неделя		Гимнастика.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Обучение кувырку через препятствия. Развитие гибкости.
30(6)	10 неделя		Гимнастика.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад - У. Сед углом.
31(7)	11 неделя		Гимнастика.	Длинный кувырок вперед-У. Стойка на голове и руках (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Стоя на коленях наклон назад (Д).
32(8)	11 неделя		Гимнастика.	Стойка на голове. Стойка на руках. Поворот боком. (Ю). Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекат в упор присев – мост – прыжок прогнувшись. (Д).
33(9)	11 неделя		Гимнастика	Стойка на голове и руках - У. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. (Ю). Акробатическая комбинация (Д) – урок 32 .
34(10)	12 неделя		Баскетбол.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в с/зале и во время игры баскетбол. Совершенствование остановок и перемещений. Повторение ранее изученных элементов баскетбола.
35(11)	12 неделя		Баскетбол.	Обучение ловле и передаче мяча с взаимосвязанным развитием скоростно-силовых качеств и координационных способностей. Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите.
36(12)	12 неделя		Баскетбол.	Совершенствование ловли и передачи мяча. Комплексное изучение группового тактического взаимодействия в нападении и защите. Учебная игра.
37(13)	13 неделя		Баскетбол.	Передача мяча различными способами на месте. Обучение добиванию мяча в корзину. Учебная игра.
38(14)	13 неделя		Баскетбол.	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Обучение добиванию мяча в корзину. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.
39(15)	13		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Добиванию мяча в корзину. Быстрый

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			прорыв (2 x 1). Учебная игра.
40(16)	14 неделя		Баскетбол.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1) Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
41(17)	14 неделя		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Учебная игра.
42(18)	14 неделя		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача и ловля мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра.
43(19)	15 неделя		Баскетбол.	Совершенствование разновидности штрафных бросков в сочетании с развитием координационных способностей. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Учебная игра.
44(20)	15 неделя		Баскетбол.	Совершенствование штрафных бросков. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
45(21)	15 неделя		Баскетбол.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Учебная игра.
46(22)	16 неделя		Баскетбол.	Совершенствование передвижений игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2). Учебная игра.
47(23)	16 неделя		Баскетбол.	Учебная игра с применением ранее изученных элементов баскетбола. Судейские жесты.
48(24)	16 неделя		Баскетбол.	Учебная игра с применением ранее изученных элементов баскетбола.
II полуго- дие	17 неделя		Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в с/зале и во время игры в волейбол. Закрепление ранее пройденного материала по приёму и передаче мяча.

Документ подписан электронной подписью.

49(1)				
50(2)	17 неделя		Волейбол.	Совершенствование приёма мяча снизу, передачи и приёма сверху. Обучение нижней прямой подаче. Развитие прыгучести посредством ОРУ.
51(3)	17 неделя		Волейбол.	Совершенствование приёмов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи. Обучение верхней прямой подачи.
52(4)	18 неделя		Волейбол.	Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Совершенствование вариантов подач (нижняя прямая, верхняя прямая). Учебная игра.
53(5)	18 неделя		Волейбол.	Оценка технике движений верхней прямой подачи. Обучение нападающему удару. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
54(6)	18 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Закрепление техники нападающего удара. Обучение технике защиты блокированием. Учебная игра.
55(7)	19 неделя		Волейбол.	Закрепление техники нападающего удара. Обучение технике защиты блокированием. Учебная игра.
56(8)	19 неделя		Волейбол.	Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования (одиночное). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
57(9)	19 неделя		Волейбол.	Совершенствование техники нападающего удара. Закрепление техники блокирования (одиночное). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств, прыгучести.
58(10)	20 неделя		Волейбол.	Оценка техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Обучение тактике нападения, индивидуальные действия. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.
59(11)	20 неделя		Волейбол.	Оценка техники блокирования. Совершенствование тактики игры. Развитие прыгучести посредством ОРУ.

Документ подписан электронной подписью.

60(12)	20 неделя		Волейбол.	Совершенствование тактических действий в игре. Работа по индивидуальным заданиям. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.
61(13)	21 неделя		Волейбол.	Совершенствование тактических действий в игре. Работа по индивидуальным заданиям. Развитие наблюдательности посредством учебной игры. Развитие прыгучести посредством ОРУ.
62(14)	21 неделя		Волейбол.	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Совершенствование тактических действий в игре.
63(15)	21 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и блокирование. Совершение техники игры в волейбол.
64(16)	22 неделя		Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и блокирование. Совершение техники игры в волейбол.
65(17)	22 неделя		Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Совершение техники игры в волейбол.
66(18)	22 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра
67(19)	23 неделя		Волейбол.	Сочетание приёмов: приём, передача. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра.
68(20)	23 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
69(21)	23 неделя		Волейбол.	Совершенствование верхней прямой подачи и приема мяча с подачи. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
70(22)	24		Волейбол.	Работа по индивидуальным карточкам. Совершенствование тактических действий в игре. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			
71(23)	24 неделя		Волейбол.	ОФП. Нападающий удар, приём с нападающего удара. Нижняя прямая подача. Учебная игра с применением ранее разученных элементов.
72(24)	24 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и приём мяча с подачи. Учебная игра.
73(25)	25 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
74(26)	25 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Развитие прыгучести посредством ОРУ. Учебная игра.
75(27)	25 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей, прыгучести
76(28)	26 неделя		Волейбол.	Совершенствование тактических действий в игре. Развитие прыгучести посредством общеразвивающих упражнений.
77(29)	26 неделя		Волейбол.	Самостоятельные занятия по индивидуальным заданиям: упражнения в приёмах и передачах мяча, подачах, нападающих ударах, блокирование. Двухсторонняя игра.
78(30)	26 неделя		Волейбол.	Двухсторонняя игра, развитие наблюдательности в игре.
IV четверть 79(1)	27 неделя		Легкая атлетика.	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивания, приземление.
80(2)	27 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

81(3)	27 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Результат.
82(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (15мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ.
83(5)	28 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (15мин.) Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
84(6)	28 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
85(7)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин.) Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
86(8)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (25 мин.) Развитие выносливости посредством длительного бега. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
87(9)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (25 мин.) Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
88(10)	30 неделя		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Смешанное перемещение до 3 км.
89(11)	30 неделя		Легкая атлетика.	Общеразвивающие упражнения. Бег на результат (3000 м - ю, 2000м-д).
90(12)	30 неделя		Легкая атлетика.	Низкий стар(40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Развитие скоростно-силовых качеств.
91(13)	31		Легкая атлетика.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			
92(14)	31 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт(40м). Челночный бег 3 x10м – У. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
93(15)	31 неделя		Легкая атлетика.	Челночный бег 10 x10м – У. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
94(16)	32 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (40м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.
95(17)	32 неделя		Легкая атлетика.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на 20м – У. Бег по дистанции(70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.
96(18)	32 неделя		Легкая атлетика.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег на 30м – У. Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты.
97(19)	33 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 60м – У. Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр.
98(20)	33 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 1000м – У. Спортивные игры (футбол).
99(21)	33 неделя		Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты, игры.
100(22)	34 неделя		Легкая атлетика.	Закрепление техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.
101(23)	34 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты – У. Спортивные игры (футбол).

Документ подписан электронной подписью.

102(24)	34 неделя		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения Спортивные игры (футбол).
103(25)	35 неделя			Резерв
104 (26)	35 неделя			Резерв
105 (27)	35 неделя			Резерв

Календарно–тематическое планирование для 11 класса

№	Дата		Тема	Характеристика деятельности обучающихся с указанием основных видов учебной деятельности
	План	Факт		
I полуго- дие 1	1 неделя		Легкая атлетика.	Первичный инструктаж. Инструктаж по л/а. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Равномерный бег. Беговые упражнения. неделя
2	1 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). СБУ. Развитие скоростных качеств.
3	1 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Развитие скоростных качеств.
4	2 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Развитие скоростных качеств Бег 30 м. Результат.
5	2 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции

Документ подписан электронной подписью.

				(70–90 м). Финиширование. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег СБУ. Развитие скоростных качеств.
6	2 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. СБУ. Развитие скоростных качеств.
7	3 неделя		Легкая атлетика.	Бег на результат 60 метров. Развитие скоростных качеств.
8	3 неделя		Легкая атлетика.	Развитие скоростной выносливости. СБУ. Эстафетный бег.
9	3 неделя		Легкая атлетика.	Развитие скоростной выносливости. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.
10	4 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.
11	4 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
12	4 неделя		Легкая атлетика.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
13	5 неделя		Легкая атлетика.	Метание малого мяча на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.
14	5 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
15	5 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты на дальность. Опрос о правилах соревнований по метанию.
16	6 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты на дальность. Результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.
17	6 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
18	6 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
19	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.

Документ подписан электронной подписью.

20	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
21	7 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (26 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
22	8 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
23	8 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (28 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
24	8 неделя		Кроссовая подготовка.	Специальные беговые упражнения. Бег на результат (3000 м)
II четверть 25(1)	9 неделя		Гимнастика.	Гимнастика. История гимнастики. Техника безопасности на уроках. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Строевые упражнения.
26(2)	9 неделя		Гимнастика.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два. Строевой шаг на месте и в движении в колонне, шеренге.
27(3)	9 неделя		Гимнастика.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.
28(4)	10 неделя		Гимнастика.	ОРУ на месте. Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.
29(5)	10 неделя		Гимнастика.	ОРУ с предметами. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. (Д) Развитие координационных способностей.
30(6)	10 неделя		Гимнастика.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. (Д) Развитие координационных способностей.
31(7)	11 неделя		Гимнастика.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках (Ю). Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырок вперед и назад. Стоя на коленях наклон назад (Д).
32(8)	11 неделя		Гимнастика.	Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком (Ю). Акробатическая комбинация: Равновесие «Ласточка» - перекаат назад в группировке – кувырок вперед в группировке – стойка на лопатках – перекаат в упор присев – мост – прыжок

Документ подписан электронной подписью.

				прогнувшись. (Д).
33(9)	11 неделя		Гимнастика.	Общеразвивающие упражнения. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком (Ю). Акробатическая комбинация (Д) – урок 32.
34(10)	12 неделя		Баскетбол	Инструктаж по технике безопасности по разделу « Баскетбол». Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства.
35(11)	12 неделя		Баскетбол	Закрепление технике накрывания в сочетании с развитием координационных способностей. Закрепление тактики нападения с быстрым прорывом. Развитие двигательных качеств посредством эстафет.
36(12)	12 неделя		Баскетбол	Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование техники быстрого прорыва и завершение атаки. Развитие двигательных качеств посредством эстафет.
37(13)	13 неделя		Баскетбол	Закрепление окончания атаки при быстром прорыве (действия двух нападающих против одного защитника). Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
38(14)	13 неделя		Баскетбол	Закрепление техники финтов с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Совершенствование окончания атаки при быстром прорыве (действия трёх нападающих против двух защитников). Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
39(15)	13 неделя		Баскетбол	Совершенствование техники финтов с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачей, броском. Обучение противодействию быстрому прорыву. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
40(16)	14 неделя		Баскетбол	Учёт техники выполнения финтов в заданной ситуации. Закрепление противодействия быстрому прорыву. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
41(17)	14 неделя		Баскетбол	Приём нормативов по технической подготовке.
42(18)	14		Баскетбол	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 x 1).

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			Учебная игра.
43(19)	15 неделя		Баскетбол	Совершенствование разновидности штрафных бросков в сочетании с развитием координационных способностей. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.
44(20)	15 неделя		Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (1х3х 1). Учебная игра.
45(21)	15 неделя		Баскетбол	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (1 х 3 х 1). Учебная игра.
46(22)	16 неделя		Баскетбол	Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2 х 3). Учебная игра.
47(23)	16 неделя		Баскетбол	Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
48(24)	16 неделя		Баскетбол	Эстафеты с элементами баскетбола. Развитие игрового мышления посредством игры в баскетбол.
11 полуго- дие 49(1)	17 неделя		Волейбол.	Инструктаж по технике безопасности по разделу «Волейбол» в с/зале и во время игры. Закрепление ранее пройденного материала. Совершенствование первых и вторых передач.
50(2)	17 неделя		Волейбол.	Совершенствование первых и вторых передач. Совершенствование навыков нападающего удара против блока. Обучение командным тактическим действиям в защите.
51(3)	17 неделя		Волейбол.	Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков верхней прямой подачи – сильной и нацеленной. Обучение командным тактическим действиям.
52(4)	18		Волейбол.	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. Развитие игрового мышления

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			посредством игры в волейбол.
53(5)	18 неделя		Волейбол.	Обучение групповому блокированию. Обучение командным тактическим действиям в нападении и защите – быстрый переход от нападения к защите. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол. Развитие прыгучести.
54(6)	18 неделя		Волейбол.	Совершенствование навыков приёма и передачи мяча. Совершенствование навыков группового блокирования. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
55(7)	19 неделя		Волейбол.	Совершенствование навыков приёма мяча с подачи. Совершенствование навыков группового блокирования. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.
56(8)	19 неделя		Волейбол.	Совершенствование приёмов в индивидуальном порядке. Совершенствование тактики игры в волейбол.
57(9)	19 неделя		Волейбол.	Обучение верхней прямой подачи. Совершенствование навыков защитных действий. Совершенствование навыков прямого нападающего удара.
58(10)	20 неделя		Волейбол.	Обучение навыкам приёма мяча от боковой подачи. Совершенствование навыков одиночного блокирования. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.
59(11)	20 неделя		Волейбол.	Обучение навыкам приёма мяча от боковой подачи. Совершенствование техники блокирования. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.
60(12)	20 неделя		Волейбол.	Совершенствование навыков передачи мяча в прыжке. Совершенствование навыков приёма дальних мячей. Обучение групповых тактических действий (комбинация «Волна»).
61(13)	21 неделя		Волейбол.	Учёт техники нападающего удара. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.
62(14)	21 неделя		Волейбол.	Учёт техники одиночного, группового блокирования. Совершенствование тактики нападения в игровой ситуации. Развитие игрового мышления посредством игры в волейбол.

Документ подписан электронной подписью.

63(15)	21 неделя		Волейбол.	Совершенствование тактических действий в игре. Работа по индивидуальным заданиям. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.
64(16)	22 неделя		Волейбол.	Работа по индивидуальным заданиям. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.
65(17)	22 неделя		Волейбол.	Контрольные испытания по физической подготовке.
66(18)	22 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
67(19)	23 неделя		Волейбол.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.
68(20)	23 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
69(21)	23 неделя		Волейбол.	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
70(22)	24 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.
71(23)	24 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
72(24)	24 неделя		Волейбол.	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

73(25)	25 неделя		Волейбол.	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
74(26)	25 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
75(27)	25 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
76(28)	26 неделя		Волейбол.	Стойки и передвижения игроков. Совершенствование нападающего удара. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
77(29)	26 неделя		Волейбол.	Развитие прыгучести посредством общеразвивающих упражнений на гимнастической скамейке. Учебная игра с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.
78(30)	26 неделя		Волейбол.	Учебная игра с целью проверки и закрепления пройденного материала по технической и тактической подготовке.
IV четверть 79(1)	27 неделя		Легкая атлетика	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
80(2)	27 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
81(3)	27 неделя		Легкая атлетика	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Результат. Челночный бег.
82(4)	28 неделя		Кроссовая подготовка.	Инструктаж по технике безопасности. СБУ. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.
83(5)	28		Кроссовая подготовка.	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.

Документ подписан электронной подписью.

	неделя			
84(6)	28 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.
85(7)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (25 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
86(8)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (25 мин). Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.
87(9)	29 неделя		Кроссовая подготовка.	Бег (25 мин.) Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.
88(10)	30 неделя		Легкая атлетика	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Смешанное перемещение до 3 км.
89(11)	30 неделя		Легкая атлетика.	Общеразвивающие упражнения. Бег на результат (3000 м - ю, 2000м-д).
90(12)	30 неделя		Легкая атлетика.	Низкий стар(40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции.
91(13)	31 неделя		Легкая атлетика.	Совершенствование бега на короткие дистанции. Бег по дистанции (70-90м). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
92(14)	31 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт(40м). Челночный бег 3 x10м – У. Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростно-силовых качеств.
93(15)	31 неделя		Легкая атлетика.	Челночный бег 10 x10м – У. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.

Документ подписан электронной подписью.

94(16)	32 неделя		Легкая атлетика.	Низкий старт (40м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств.
95(17)	32 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 20м – У. Бег по дистанции(70-90м). Развитие скоростно-силовых качеств.
96(18)	32 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 30м – У. Развитие скоростно-силовых качеств. Беговые эстафеты.
97(19)	33 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 60м – У. Развитие двигательных качеств посредством эстафет, игр.
98(20)	33 неделя		Легкая атлетика.	Бег на 1000м – У. Спортивные игры (футбол).
99(21)	33 неделя		Легкая атлетика.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты, игры.
100(22)	34 неделя		Легкая атлетика.	Закрепление техники метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.
101(23)	34 неделя		Легкая атлетика.	Метание гранаты – У. Спортивные игры (футбол).
102(24)	34 неделя		Легкая атлетика.	Специальные беговые упражнения Спортивные игры (футбол).

Документ подписан электронной подписью.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:

Подпись верна

Сертификат:

0283421A0082AD8F9145506D529B2B6E34

Владелец:

ЧОУ "ЦНО", Пелешенко, Алла Николаевна, RU, 25 Приморский край, Находка, УЛ ОЗЕРНАЯ, ДОМ 2, ЧОУ "ЦНО",
Директор, 1122500001766, 04534071734, 002508993497, peleshenko@nakhodka.vvsu.ru, 2508993497-250801001-
004534071734

Издатель:

АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А,
Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru

Срок действия:

Действителен с: 12.08.2021 11:30:37 UTC+10
Действителен до: 12.11.2022 11:22:14 UTC+10

Дата и время создания ЭП: