

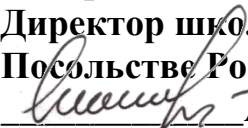
**Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением иностранного языка
при Посольстве России в Болгарии**

**Рассмотрена на заседании МО
учителей естественнонаучного цикла**

**Протокол № 1
« 28 » августа 2017 г.**

**Согласована на заседании
Методического совета**

**Протокол № 1
«28 » августа 2017 г.**

**Утверждаю
Директор школы при
Посольстве России в Болгарии**

**А.В. Старожилов
« 31 » августа 2017 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Класс (уровень) на котором изучается учебный курс	10-11классы
Предметная область	Физическая культура
Учебный предмет	Физическая культура
Учебный год (год составления программы)	2017-2018
Количество часов в год	105 часов
Количество часов в неделю	3 часа

Пояснительная записка .

Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Учебная программа для 10 класса рассчитана на 105 часов ; для 11 класса на 102 часа

; из расчета 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Нормативные правовые документы, на основании которых разработана программа:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» 29.12.2012 №273-ФЗ
2. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ (ред. От 21.04.2011г.)
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08. 2009 г. №1101
4. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06- 499
8. Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
9. Учебный план школы на 2017 -2018 учебный год.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы для учащихся 10-11 классов.

Целью обучения образовательной области «Физическая культура» в средней (полной) школе является формирование личности юношей и девушек посредством овладения или основами физкультурной деятельности с профессионально-прикладной и оздоровительно - корректирующей направленностью. Такая целевая установка ориентирует педагогический процесс на подготовку выпускников средней школы к предстоящей жизнедеятельности, а также организации и проведению на основе индивидуальных методик самостоятельных занятий физическими упражнениями, способными удовлетворять потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Основные задачи физического воспитания учащихся 10- 11 классов направлены:

- на содействие гармоничному 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.

Общая характеристика учебного предмета.

Данная рабочая программа по физической культуре разработана на основе федерального образовательного стандарта, учебного плана, примерной программы основного общего образования по физической культуре с учетом авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010, новое издание 2012), в которой акцентируется внимание на развитие двигательных способностей школьников.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, физическое развитие, оптимальный уровень физических способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы

учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно - ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно - ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно - ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно - ориентированной физической подготовкой» приводятся

практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Данная программа призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности, ценностном развитии физических и психических качеств, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в единстве с содержанием таких важных организационных форм целостного педагогического процесса и самостоятельности учащихся, как физкультурные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных кружках и секциях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Результат обучения представлен в требованиях к уровню подготовки и задаёт систему итоговых результатов обучения, которых должны достигать все учащиеся, оканчивающие основную школу, и достижение которых является обязательным условием положительной аттестации ученика за курс основной школы. Эти требования структурированы по 3-м компонентам: «знать», «уметь», «демонстрировать». Приобретённые знания и умения уметь использовать в практической деятельности и повседневной жизни.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достичь следующего уровня развития физической культуры.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развития общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культуры в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективность;
- особенности организации и проведения индивидуальных заданий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно - корригирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма,
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах и утопающему.
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;
- приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по видам спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности ;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях 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 2,5х2,5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусках (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши);

В плавании: демонстрировать плавание изученными спортивными способами: технику плавания способом кроль на груди; технику плавания способом кроль на спине; технику плавания способом брасс; технику плавания способом баттерфляй. Освоение плавания прикладными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплыwanie отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); приемы спасания тонущего (освобождение от захватов спереди, освобождение от захватов сзади; транспортировка пострадавшего).

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.

Содержание рабочей программы:

Лёгкая атлетика .

Двигательные действия и навыки.

Старты: низкий, высокий, из положения лёжа, с опорой на руку.

Финиширование: грудью.

Бег: барьерный, с преодолением препятствий, «гладкий» (спринтерский, на средние дистанции, стайерский), кроссовый, эстафетный, челночный бег.

Прыжки: с разбега в длину способом «согнув ноги», с разбега в высоту способом «перемахивание».

Метание гранаты: с разбега.

Сдача учебных нормативов: бег 100м, прыжки в длину, прыжки в высоту, метание гранаты, кросс 2000м (девочки), 3000м (мальчики).

Специально-развивающие упражнения:

а) Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью, бег по пересечённой местности, бег с равномерной скоростью, повторный бег с препятствиями в максимальном темпе, кроссовый бег, бег с ускорением, челночный бег, переменный бег.

б) Развитие силовых способностей: специальные прыжковые упражнения с отягощением, прыжки в полуприседе, прыжки в высоту с продвижением, бег с препятствиями, комплексы упражнений с набивными мячами и гимнастической скамейкой, упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением, круговая тренировка.

в) Развитие скоростных способностей: бег на месте, бег в максимальном темпе, максимальный бег с ходу, прыгание через скакалку, спортивные игры по упрощённым правилам.

Знать:

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- самостоятельно подготовить организм к предстоящим занятиям;
- самостоятельно развивать выносливость;
- как правильно выполнять самоконтроль.

Уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 100м с низкого старта;
- в равномерном темпе пробегать до 20 минут(девушки) и 25 минут (юноши),
- прыгать с разбега в высоту;
- прыгать с разбега в длину,
- преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия;
- метать гранату с разбега,
- сдать учебные нормативы.

Спортивные игры.

Волейбол

Двигательные действия и навыки.

Действия без мяча: имитация передачи мяча, нападающего удара по мячу.

Подача мяча: верхняя и нижняя прямая, верхняя боковая

Передача мяча: сверху 2-мя руками с места, в прыжке, после перемещения, из зоны в зону, из глубины площадки к сетке, стоя у сетки сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи, сверху из глубины площадки

Приём мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи, нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения, снизу 2-мя руками и одной рукой.

Нападающий удар через сетку: по ходу из зон 4, 3, 2; в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки, из зоны 3 с высокими и средними передачами.

Блокирование нападающих ударов: одиночное и групповое.

Баскетбол .

Двигательные действия и навыки

Действия без мяча: прыжок вверх с толчком одной ноги и приземлением на другую, передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения, переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.

Ловля мяча: от пола, высоко летящего, с шагом, в прыжке.

Ведение мяча: на месте и в движении (по прямой, по кругу, змейкой, с изменением направления и скорости передвижения, высотой отскока от пола.

Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении после 2-х шагов, одной рукой после ловли мяча и после ведения, одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча, двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.

Тактические действия:

Знать:

- а) правила игры в волейбол и баскетбол,
- б) самостоятельно подготовить организм к предстоящим занятиям,
- в) индивидуальные и тактические действия.

Уметь.

Волейбол: выполнять

- а) нападающий удар,
- б) подачу мяча,
- в) приём мяча,

Баскетбол: выполнять

- а) действия без мяча,
- б) ловлю мяча,
- в) владение мячом,
- г) броски мяча в корзину.

Играть и провести судейство по волейболу и баскетболу.

Спортивная гимнастика

Двигательные действия и навыки.

Юноши:

- упражнения на перекладине
- акробатические упражнения
- опорный прыжок через коня
- сдача учебных нормативов
- лазание по канату с помощью и без помощи ног
- прыжки со скакалкой

- строевые упражнения.
- упражнения на параллельных брусьях

Девушки:

- висы и упоры
- гимнастические упражнения на бревне
- акробатические упражнения
- опорный прыжок через коня
- прыжки со скакалкой
- строевые упражнения
- комплексы ОРУ с предметами
- упражнения на брусьях разной высоты

Знать:

- правила техники безопасности на уроках,
- страховку и само страховку во время занятий
- профилактику травматизма
- провести самостоятельную разминку

Уметь: выполнять

- комбинацию в связке из нескольких элементов на брусьях,
- комбинацию в связке из нескольких элементов на перекладине (юноши)
- комбинацию в связке из нескольких элементов на бревне (девушки)
- опорный прыжок через коня
- комбинацию в связке из нескольких элементов по акробатике

Плавание.

Двигательные действия и навыки:

Знать:

- правила техники безопасности на уроках по плаванию;
- роль и значение занятий физкультурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведения здорового образа жизни;
- закаливающие процедуры;
- особенности функционирования основных органов и структур во время занятий
- биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоеме.
- доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытом водоеме и бассейне
- овладение организаторскими способностями
- выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.
- самостоятельные занятия упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей

Уметь выполнять: Плавание изученными спортивными способами: технику плавания способом кроль на груди; технику плавания способом кроль на спине; технику плавания способом брасс; технику плавания способом баттерфляй. Освоение плавания прикладными способами. Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз. Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки); приемы спасания тонущего (освобождение от захватов спереди, освобождение от захватов сзади; транспортировка пострадавшего).

Кроссовая подготовка + ОФП. Бег на выносливость с учетом времени, разнообразные комплексы общефизической подготовки на развитие физических качеств.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре 10-11 классы.

Вид программного материала	Количество часов	
	10 класс	11 класс
Основы знаний о физической культуре и ЗОЖ	В процессе	урока
Лёгкая атлетика	26	25
Кроссовая подготовка	9	9
Спортивная гимнастика	24	24
Спортивные игры (волейбол)	15	15
Спортивные игры (баскетбол)	15	15
Плавание	16	14
ИТОГО:	105	102

Распределение разделов программы по четвертям 10 класс:

1 четверть -27 часов.

Легкая атлетика- 12 часов;

Спортивные игры (волейбол) -15 часов.

2 четверть - 24 час.

Спортивная гимнастика - 24 час.

3 четверть -30 часов.

Кроссовая подготовка + ОФП - 9 часов;

Легкая атлетика (прыжки в высоту) -6 часов;

Спортивные игры (баскетбол) -15 часов.

4 четверть - 27 часов.

Плавание - 16 часов;

Легкая атлетика - 8 часов.

Распределение разделов программы по четвертям 11 класс:

1 четверть -27 часов.

Легкая атлетика- 12 часов;

Спортивные игры (волейбол) -15 часов.

2 четверть - 24 час.

Спортивная гимнастика - 24 час.

3 четверть -30 часов.

Кроссовая подготовка + ОФП - 9 часов;

Легкая атлетика (прыжки в высоту) -6 часов;

Спортивные игры (баскетбол) -15 часов.

4 четверть - 21 часа.

Плавание - 14 часов;

Легкая атлетика - 7 часов.

Календарно-тематическое планирование 10 класс.

Тема урока	Сроки проведения	
1 полугодие.		
Легкая атлетика — 12 часов.		
Волейбол — 16 часов.		
Спортивная гимнастика — 24 час.		
Легкая атлетика – 12 часов.		
Урок 1. 1. Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. 2. Совершенствование техники низкого и высокого старта.	1 неделя	
Урок 2. 1. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования в беге на длинные дистанции. 2. Финиширование в беге на короткие дистанции		
Урок 3. 1. Совершенствование техники стартового разгона и финиширования на длинные и короткие дистанции. 2. Совершенствование техники высокого и низкого старта.		
Урок 4. 1. Экспресс -тесты (подтягивание, поднимание туловища). 2. Воспитание выносливости. 3. Повторение — низкий старт, стартовый разгон, финиширование.	2 неделя	
Урок 5. 1. Экспресс -тесты (бег, прыжок в длину с места). 2. Специальные прыжковые и беговые упражнения.		
Урок 6. 1. Зачет — низкий старт, стартовый разгон, финиширование. 2. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.		
Урок 7. 1. Зачет — бег 100 метров на результат с низкого старта. 2. Специальные прыжковые упражнения. 3. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	3 неделя	
Урок 8. 1. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. 2. Специальные прыжковые упражнения.		
Урок 9. 1. Зачет - прыжок в длину с разбега на результат. 2. Кроссовая подготовка.		
Урок 10. 1. Совершенствование техники бега по дистанции. 2. Эстафетный бег.	4 неделя	
Урок 11. 1. Эстафетный бег. 2. Развитие скоростных качеств.		
Урок 12. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.		
Волейбол-15 часов.		
Урок 13. 1. Правила техники безопасности на уроках по волейболу. 2. Совершенствование — стойка игрока,	5 неделя	

перемещения. 3. Совершенствование техники верхней передачи мяча.		
Урок 14. 1. Совершенствование техники передачи мяча сверху через сетку. 2. Совершенствование техники приема мяча снизу в парах.		
Урок 15. 1. Сов. техники приема мяча снизу после подачи. 2. Передача мяча во встречных колоннах.		
Урок 16. 1. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи. 2. Совершенствование техники передачи мяча сверху в парах.	6 неделя	
Урок 17. 1. Сов. техники приема снизу и после подачи. 2. Совершенствование – нападающий удар.		
Урок 18 Совершенствование ранее изученного материала.		
Урок 19. 1. Зачет — техника передачи мяча сверху. 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи. 3. Учебная игра.	7 неделя	
Урок 20. 1. Зачет — прием мяча снизу. 2. Совершенствование техники верхней прямой подачи по зонам. 3. Совершенствование нападающего удара.		
Урок 21. 1. Зачет — прием мяча снизу после подачи. 2. Совершенствование техники одиночного блокирования. 3. Учебная игра. Групповые тактические действия в защите и нападении		
Урок 22. Совершенствование техники ранее изученных приемов	8 неделя	
Урок 23. 1. Совершенствование техники ранее изученных приемов в волейболе. 2. Командные тактические действия. 3. Учебная игра.		
Урок 24. 1. Совершенствование техники верхней прямой подачи, одиночного блокирования. 2. Учебная игра.		
Урок 25. 1. Зачет — верхняя прямая подача. Совершенствование техники приема мяча снизу и передачи мяча сверху. 2. Учебная игра. 3. Круговая тренировка.	9 неделя	
Урок 26. 1. Совершенствование техники приема мяча снизу после подачи, передачи мяча сверху через сетку в прыжке. 2. Зачет — верхняя прямая подача по зонам.		
Урок 27. 1. Совершенствование техники передачи мяча через сетку в прыжке. 2. Учебная игра. 3. Круговая тренировка по станциям.		
Спортивная гимнастика-24 час.		
Урок 28. 1. Правила техники безопасности на уроках по спортивной гимнастике. 2. Беседа «Физическая культура	10 неделя	

и здоровье».		
Урок 29. 1. Разучивание комбинации на перекладине (юноши) и бревне (девушки). 2. Повторение — висы и упоры.		
Урок 30. 1.Совершенствование комбинации на перекладине (юноши) и бревне (девушки). 2. Прыжки со скакалкой.		
Урок 31. 1. Совершенствование комбинации на бревне и перекладине. 2. Комплекс ОРУ с большими мячами.	11 неделя	
Урок 32. 1. Совершенствование комбинации на бревне и перекладине. 2.ОРУ с предметами.		
Урок 33. 1. Разучивание комбинации по акробатике. 2. Совершенствование комбинации на бревне и перекладине. 3. Висы и упоры.		
Урок 34 Совершенствование ранее изученного материала	12неделя	
Урок 35. 1. Зачет — комбинация на бревне и перекладине. 2. Совершенствование комбинации по акробатике. 3. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.		
Урок 36. 1. Совершенствование комбинации по акробатике. 2.Специальные упражнения для развития гибкости.		
Урок 37 1. Совершенствование комбинации по акробатике. 2.Прыжки со скакалкой. 3. Развитие скоростно- силовых качеств.	13неделя	
Урок 38. 1. Разучивание техники опорного прыжка через коня . 2. Совершенствование комбинации по акробатике. 3. Поднимание туловища лежа на спине (девушки) и сгибание и разгибание рук в упоре(юноши).		
Урок 39. 34 Совершенствование ранее изученного материала		
Урок 40. 1 . Зачет — комбинация по акробатике. 2. Совершенствование техники опорного прыжка. 3. Разучивание ОРУ с гантелями..	14неделя	
Урок 41. 1.Круговая тренировка. 2. Совершенствование техники опорного прыжка.		
Урок 42. 1. Совершенствование лазания по канату в три приема (девушки) и без помощи ног (юноши). 2.Совершенствование техники опорного прыжка.		
Урок 43. 1. Совершенствование техники опорного прыжка. 2. Специальные подготовительные упражнения.	15неделя	
Урок 44 Совершенствование ранее изученного материала.		
Урок 45. 1. Зачет — опорный прыжок через коня. 2. Совершенствование лазания по канату в три приема		

(девушки) и без помощи ног (юноши).		
Урок 46. 1. Разучивание комбинации на брусьях. 2. Совершенствование лазания по канату в три приема (девушки) и без помощи ног (юноши).	16 неделя	
Урок 47.1.Зачет - лазание по канату. 2.Совершенствование комбинации на брусьях.		
Урок48.1. Совершенствование комбинации на брусьях. 2.Круговая тренировка.		
Урок 49. 1. Зачет комбинация на брусьях. 2. Прыжки со скакалкой	17 неделя	
Урок 50.1. Сдача учебных нормативов. 2. Круговая тренировка. 3. Прыжки на длинной вращающей скакалке.		
Урок 51.Преодоление гимнастической полосы препятствий.		
2 полугодие.		
Плавание — 16часов.		
Легкая атлетика — 14 часов.		
Кроссовая подготовка + ОФП – 9 часов.		
Баскетбол — 15 часов.		
Кроссовая подготовка + ОФП – 9 часов.		
Урок 52. 1. Равномерный бег-12 минут. 2. Комплекс ОФП №1. 3. Развитие выносливости.	18 неделя	
Урок53 1. Равномерный бег – 13 минут. 2. Комплекс ОФП №1. 3. Развитие выносливости		
Урок 54. Зачет – бег 15 минут и комплекс ОФП № 1.		
Урок 55. 1. Равномерный бег – 16 минут. 2. Развитие выносливости 3. Комплекс ОФП № 2.	19 неделя	
Урок56. 1. Равномерный бег – 17 минут. 2. Комплекс ОФП № 2.3 Развитие выносливости.		
Урок 57. 1. Равномерный бег 18 минут. 2. Комплекс ОФП- № 2. 3. Развитие выносливости		
Урок 58. 1. Равномерный бег 19 минут. 2. Комплекс ОФП- № 2. 3. Развитие выносливости	20 неделя	
Урок 59. 1.Зачет – бег 20 минут и комплекс ОФП № 2. 2.Игровые упражнения		
Урок 60 Полоса препятствий.		
Легкая атлетика-6 часа. Прыжки в высоту способом «перешагивание».		
Урок 61. 1. Правила техники безопасности на уроках по легкой атлетике. 2. Беседа «Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения».	21неделя	
Урок 62. 1. Прыжковые упражнения. 2.Совершенствование техники прыжка в высоту		

способом «перешагивание». Подбор разбега. 3. Прыжки со скакалкой.		
Урок 63. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Разбег с 5 - 7 шагов. 3. Прыжки со скакалкой на время		
Урок 64 1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Разбег с 9 - 11 шагов.	22 неделя	
Урок 65. 1. Совершенствование техники прыжка в высоту. 2. Специальные прыжковые упражнения		
Урок 66. 1. Зачет — прыжок в высоту на результат. 2. Прыжковые упражнения.		
Баскетбол-15 часов.		
Урок 67. 1. Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. 2. Повторение — стойка, перемещения игрока на площадке. 3. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	23 неделя	
Урок 68. 1. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. 2. Броски мяча в движении и передача мяча различными способами. 3. Быстрый прорыв.		
Урок 69. 1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. 2. Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении. 3. Передача мяча различными способами на месте и броски мяча в движении.		
Урок 70. 1. Совершенствование ранее изученного материала. 2. Зонная защита. 3. Совершенствование броска мяча со средней дистанции. 4. Правила игры в баскетбол.	24 неделя	
Урок 71. 1. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. 2. Совершенствование техники ранее изученных приемов. 3. Игра в баскетбол.		
Урок 72. 1. Ведение мяча с сопротивлением. 2. Броски мяча со средней дистанции с сопротивлением		
Урок 73. 1. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 2. Развитие скоростных качеств.	25 неделя	
Урок 74. 1. Сочетание приемов: ведение, бросок. 2. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). 3. Нападение через заслон.		
Урок 75. 1. Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. 2. Совершенствование передачи мяча одной рукой в движении. 3. Нападение против зонной защиты.		
Урок 76. Повторение пройденного материала.	26 неделя	

Урок 77. 1. Нападение через заслон. 2. Нападение против зонной защиты. 3. Игра в баскетбол.		
Урок 78. 1. Совершенствование техники штрафного удара. 2. Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. 3. Учебная игра. Тактические действия в защите.		
Урок 79. 1. Совершенствование ловли мяча после отскока от щита. 2. Совершенствование передачи мяча одной рукой в движении. 3. Учебная игра. Тактические действия в нападении.	27 неделя	
Урок 80. 1.Передача мяча в движении способами со сменой места с сопротивлением. 2. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. 3. Учебная игра.		
Урок 81 1.Совершенствование ранее изученного материала. 2.Развитие координационных способностей. 3. Учебная игра. Тактические действия в защите.		
Плавание - 16 часов + Легкая атлетика 8 часов.		
Урок 82(плавание) 1. Правила техники безопасности на занятиях плавания. Освоение с водой. 2 Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине 3. Повороты в плавании кроль на груди и кроль на спине. 4. Проплывании дистанции 200 метров кролем на груди и кролем на спине (чередование).	28 неделя	
Урок 83 (плавание) 1.Совершенствование техники способом брасс в полной координации. 2. Повороты в плавании способом брасс. 3.Серия упражнений.		
Урок 84 (легкая атлетика) 1. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. 2. Пробегание отрезков с высокого и низкого старта. 3. Челночный бег 3 по 10 метров.		
Урок 85 (плавание)) Совершенствование способа плавания баттерфляй, работа ног. Игры на воде.	29 неделя	
Урок 86 (плавание) Совершенствование способа плавания баттерфляй, работа ног и рук с дыханием. Игры на воде		
Урок 87 (легкая атлетика). 1. Зачет – 100 метров на результат. 2.Развитие скоростно- силовой выносливости.		
Урок 88 (плавание) 1.Проплывание способом плавания баттерфляй в полной координации. 2. Серия упражнений в плавании	30 неделя	
Урок 89 (плавание)1 Проплывание дистанции 4х 25метров способом плавания баттерфляй в полной координации.2 . Повороты в плавании. 3. Игры на воде с		

сопротивлением		
Урок 90 (легкая атлетика). 1. Совершенствование техники метания гранаты. 2.Совершенствование техники бега по прямой и по виражу. 3. Встречные эстафеты.		
Урок 91(плавание) 1.Совершенствование техники ранее изученных способов в плавании. 2. Проплывание разнообразных дистанций3. Игра в водное поло (юноши), фигурное плавание(девушки).	31 неделя	
Урок 92 (плавание). 1 Зачет. 2. Плавание боком. 3. Игра в водное поло.		
Урок 93 (легкая атлетика). 1. Совершенствование техники бега по прямой и по виражу. 2.Совершенствование техники метания гранаты. . 3.Челночный бег 3 по 20 метров. 4. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
Урок 94 (плавание) 1.Техника прикладного плавания - ныряние в глубину и в длину.) 2. Проплывание различных дистанций способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (чередование)	32 неделя	
Урок 95 (плавание) 1.Разучивание приемов спасания тонущего: а) освобождение от захватов сзади; б) освобождение от захватов спереди. 2. Игры и развлечения на воде.		
Урок 96 (легкая атлетика). 1. Упражнения для освоения метательных движений. 2. Зачет – метание гранаты на результат. 3 . Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
Урок 97(плавание) 1Разучивание приемов спасания тонущего: а) транспортировка утопающего; б) способы искусственного дыхания. 2. Игры на воде.	33 неделя	
Урок 98 (плавание)1. Повторение приемов спасания тонущего. 2. Серия упражнений способов плавания.		
Урок 99 (легкая атлетика) 1. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег.		
Урок 100.Прикладное плавание. Транспортировка утопающего.Способы искусственного дыхания. Совершенствование ранее изученных приемов и способом плавания. Игры .	34неделя	
Урок 101 (плавание) . Проплывание 4x50 метров всеми способами в плавании. Кроль на груди 4x50 с помощью одних рук, брасом 4x50 с помощью одних ног. Игры на воде		
Урок 102.(легкая атлетика) 1. Зачет техники передачи		

эстафетной палочки. 2. Эстафетный бег. 3. Беговые упражнения.		
Урок 103. (плавание)).1. Совершенствование техники ранее изученных способов в плавании. Эстафеты на воде.	35неделя	
Урок 104. (плавание) 1.Совершенствование ранее изученного материала. 2. Игры и развлечения на воде		
Урок105. 1. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. 2.Игры и эстафеты.		

Календарно-тематическое планирование. 11 класс.

Тема урока	Сроки проведения	
1 полугодие.		
Легкая атлетика-12 часов.		
Волейбол-15 часов.		
Спортивная гимнастика- 24 часа		
Легкая атлетика - 12 часов.		
1 урок. Теоретические сведения. Правила техники безопасности на уроках. Экспресс - тесты .	1 неделя	
2 урок. Экспресс- тесты. Беседа о правилах оказания ПМП при ушибах, ссадинах, вывихах, растяжениях связок и мышц.		
3 урок. Совершенствование техники бега с низкого, высокого старта.		
4 урок. Стартовый разгон. Совершенствование техники эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.	2 неделя	
5 урок .Бег по виражу .Эстафетный бег.		
6 урок. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Шорт- трек.		
7 урок- Повторение пройденного материала.	3 неделя	
8 урок. Зачет- техника передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания гранаты.		
9 урок. Совершенствование техники метания гранаты. Упражнения применительно к метанию гранаты.		
10 урок. Зачет- метание гранаты. Элементы полосы препятствий.	4 неделя	
11 урок. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты с		

бегом и прыжками.		
12урок. Преодоление полосы препятствий.		
Спортивные игры(Волейбол) -15 часов		
13 урок. Правила техники безопасности на уроках. Стойка игрока, перемещения. Сочетание перемещений и приемов.	5 неделя	
14 урок. Совершенствование техники передачи мяча: сверху, сверху через сетку в прыжке. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.		
15 урок. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к партнеру после перемещения. Совершенствование техники верхней прямой подачи. Учебная игра.		
16урок. Зачет - техники передачи мяча сверху через сетку. Совершенствование техники верхней прямой подачи, техники приема мяча снизу после подачи. Правила игры. Учебная игра в волейбол.	6 неделя	
17 урок. Совершенствование техники верхней подачи мяча, прием мяча отскочившего от сетки. Нападающий удар. Учебная игра с заданиями.		
18 урок .Совершенствование техники ранее изученных приемов		
19 урок. Зачет - техники приема мяча снизу. Учебная игра с заданиями. Нападающий удар с блокированием. Правила игры.	7 неделя	
20 урок. Учебная игра с заданиями - играть на 3 передачи. Совершенствование техники нападающего удара через 3 зону, блокирование.		
21урок. Зачет- техники верхнее прямой подачи. Учебная игра. Тактические действия в защите. Совершенствование техники блокирования.		
22 урок. Учебная игра. Тактические действия в нападении. Совершенствование техники нападающего удара через 4 зону.	8 неделя	
23 урок. Учебная игра. Совершенствование техники ранее изученных приемов.		
24 урок. Учебная игра. Групповое блокирование.		
25 урок. Учебная игра. Совершенствование техники приема мяча после подачи. Сочетание первых и вторых передач.	9 неделя	
26 урок. Учебная игра. Подача на точность, прием мяча с подачи. Групповое блокирование.		

27 урок. Учебная игра. Нападение через зону 2. Отбивание мяча кулаком через сетку. Совершенствование .технических и тактических действий. Игра с заданиями.		
Спортивная гимнастика- 24 час.		
28 урок. Правила техники безопасности. Упражнения для развития гибкости.	10 неделя	
29 урок. Обучение комбинации по акробатике(поэлементно).Упражнения для развития гибкости.		
30 урок. Совершенствование комбинации по акробатике. Строевые упражнения. Упражнения для развития координации.		
31 урок. Совершенствование комбинации по акробатике. Учебные нормативы.	11 неделя	
32 урок. Совершенствование ранее изученного материала		
33 урок. Зачет комбинации по акробатике.		
34 урок. Обучение комбинации на брусках. Упражнения для развития силы.	12неделя	
35урок. Совершенствование комбинации на брусках. Упражнения для развития координации.		
36 урок. Совершенствование комбинаций на брусках. Учебные нормативы.		
37 урок. Совершенствование комбинации на брусках. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств.	13неделя	
38 урок . Совершенствование ранее изученного материала		
39 урок. Зачет- комбинация на брусках. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Прыжки со скакалкой.		
40 урок. Обучение техники опорного прыжка через коня . ОРУ с гантелями.	14неделя	
41 урок. Совершенствование техники опорного прыжка. ОРУ с гантелями.		
42урок . Совершенствование техники опорного прыжка. Учебные нормативы.		
43 урок. Совершенствование техники опорного прыжка. Развитие ловкости. Прыжки со скакалкой.	15неделя	
44 урок. Совершенствование ранее изученного материала		
45 урок. Зачет- техники опорного прыжка через коня. . Лазание по канату без помощи ног(юноши) Упражнения для развития силы. .		
46 урок. Разучивание комбинации на брусках. Совершенствование лазания по канату .	16 неделя	
47 урок. Зачет – лазание по канату. Совершенствование		

комбинации на брусьях. Строевые упражнения.		
85 урок. Совершенствование комбинации на брусьях. упражнения для развития силы.		
49 урок. Зачет комбинации на брусьях. ОРУ с гантелями.	17 неделя	
50 урок Учебные нормативы. Специальные упражнения для развития силы .ОРУ с гантелями. Прыжки со скакалкой.		
51 урок. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Подведение итогов 1 полугодия.		
2полугодие.		
Кроссовая подготовка + ОФП – 9 часов.		
Легкая атлетика 13 часов.		
Спортивные игры (баскетбол)- 15 часов.		
Плавание – 14 часов.		
Кроссовая подготовка + ОФП -9 часов.		
52 урок Равномерный бег до 13 минут. Комплекс ОФП №1. Развитие скоростной выносливости.	18неделя	
53урок Равномерный бег до14 минут. Комплекс ОФП № 1. развитие выносливости.		
54 урок Равномерный бег до 15 минут. Комплекс ОФП № 1.Развитие скоросгно- силовых качеств.		
55 урок Зачет - равномерный бег до 16 минут. Комплекс №1. Биомеханические основы бега.	19 неделя	
56 урок Равномерный бег до17 минут. Комплекс ОФП № 2 Развитие скоростных способностей.		
57 урок Равномерный бег до 18 минут. Комплекс ОФП №2. Развитие скоростно- силовых качеств.		
58 урок Равномерный бег до 19 минут. Комплекс ОФП № 2. биомеханические основы бега.	20неделя	
59 урок Равномерный бег до 20 минут. Комплекс ОФП 2. Развитие скоростно- силовых качеств.		
60 урок Зачет – равномерный бег до 21 минута. Комплекс ОФП № 2. Игровые упражнения.		
Легкая атлетика - 6 часов.(прыжки в высоту).		
61 урок. Правила техники безопасности на уроках по прыжкам в высоту. Подбор разбега. Прыжковые упражнения.	21неделя	
62 урок. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивания».с трех шагов разбега .Прыжковые упражнения.		
63 урок. Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с пяти шагов разбега.		

Прыжковые упражнения.		
64 урок Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с 11-13 шагов разбега. Прыжковые упражнения.	22 неделя	
65 урок Совершенствование техники прыжка в высоту способом "перешагивания " с 11-13 шагов разбега. Зачет техники прыжка в высоту. Прыжковые упражнения.		
66 урок. Зачет- прыжок в высоту на результат. Прыжковые упражнения.		
Спортивные игры (баскетбол)– 15 часов.		
67 урок. .Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Основы знаний.	23неделя	
68 урок. Ведение мяча на месте и в движении. Игровые упражнения по заданию учителя.		
69 урок. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Ведение мяча при сближении с соперником.		
70 урок. Передача мяча при встречном движении и отскока мяча от пола. Ловля высоколетающих мячей в прыжке и отскоке от сетки.	24 неделя	
71 урок Совершенствование техники ранее изученных приемов в баскетболе.		
72 урок. Зачет- техника ведения мяча в различных стойках. Броски мяча по кольцу в прыжке.		
73 урок. Совершенствование техники штрафного броска. Бросок мяча одной рукой от головы. Правила игры в баскетбол.	25 неделя	
74 урок. Зачет- техника ведения мяча с изменением направления ведения и скорости движения. Учебная игра.		
75 урок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.		
76 урок. Броски мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита.	26неделя	
77 урок. урок Совершенствование техники ранее изученных приемов в баскетболе.		
78 урок. Учебная игра. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска).		
79урок. Учебная игра. Индивидуальные действия в нападении. Нападение через заслон.	27неделя	
80 урок. Учебная игра. Тактические действия в защите.		
81 урок. Учебная игра. Тактические действия в нападении.		

Плавание -16 часов +Легкая атлетика – 8 часов.		
82 урок (плавание).Правила техники безопасности на занятиях плавания. Освоение с водой. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди и кроль на спине. Повороты в плавании кроль на груди и кроль на спине. Проплытии дистанции 200 метров кролем на груди и кролем на спине(чередование).	28 неделя	
83 урок (плавание) Совершенствование техники способом брасс в полной координации. Повороты в плавании способом брасс . Серия упражнений.		
84 урок(легкая атлетика). Правила техники безопасности на уроках. Сов. техники бега с низкого старта. Стартовый разгон.		
85 урок (плавание) Совершенствование способа плавания баттерфляй, работа ног. Игры на воде.	29 неделя	
86 урок(плавание) Совершенствование способа плавания баттерфляй, работа ног и рук с дыханием. Игры на воде.		
87 урок(легкая атлетика) Зачет- Бег 100 метров. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование техники метания гранаты.		
88 урок (плавание) Проплытие способом плавания баттерфляй в полной координации. Серия упражнений в плавании.	30 неделя	
89 урок(плавание) Проплытие дистанции 4х 25метров способом плавания баттерфляй в полной координации. Повороты в плавании. Игры на воде с сопротивлением.		
90 урок(легкая атлетика). Совершенствование техники метания гранаты. «Шорт- трек».		
91 урок(плавание)Совершенствование техники ранее изученных способов в плавании. Проплытие разнообразных дистанций. Игра в водное поло (юноши), фигурное плавание(девушки).	31 неделя	
92 урок (плавание) Зачет. Плавание боком. Игра в водное поло.		
93 урок. (легкая атлетика) Зачет – техники передачи эстафетной палочки. Эстафеты.		
94 урок (плавание)Техника прикладного плавания - ныряние в глубину и в длину. Проплытие различных дистанций способом кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй (чередование)	32 неделя	
95урок (плавание) Разучивание приемов спасания тонущего: а) освобождение от захватов сзади; б) освобождение от захватов спереди. Игры и развлечения на воде.		

96 урок. (легкая атлетика)Учебные нормативы. Игровые упражнения. Совершенствование техники метания гранаты.		
97урок (плавание). Разучивание приемов спасания тонущего: а) транспортировка утопающего; б) способы искусственного дыхания. Игры на воде.	33неделя	
98 урок (плавание) Повторение приемов спасания тонущего. Серия упражнений способов плавания.		
99 урок.(легкая атлетика) Зачет- метание гранаты на результат . Игровые упражнения. Экспресс – тесты. Упражнения для развития выносливости.		
100урок (плавание)Совершенствование техники способов плавания, стартов, поворотов. Самоконтроль содержание специальной физической полготовки пловца. Игры на воде.	34 неделя	
101урок (плавание) Проплывание 4х50 метров всеми способами в плавании. Кроль на груди 4х50 с помощью одних рук, брасом 4х50 с помощью одних ног. Игры на воде.		
102 урок.(легкая атлетика). Преодоление легкоатлетической полосы препятствий. Подведение итогов полугодия и года. Игры		