

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 Г. БРЯНСКА»

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30.08.2017 года протокол № 1

Председатель О.Д.Козловская
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре
(указать учебный предмет, курс)

Уровень образования (класс)

Основное общее образование, 10-11 класс

(начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Учитель Кожушная Юлия Николаевна

программа разработана на основе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.:

Просвещение, 2011г.)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей

Средняя общеобразовательная СОШ № 22

от 29 августа 2017 года № 1

Кожушная Ю.Н.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.И.Бирюкова
подпись Ф.И.О.

29 августа 2017 года

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для 10-11 класса разработана на основе:

- Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 05.03.2004года №1089 с изменениями;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от09 марта 2004 г. №1312» Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов образовательных учреждений, реализующих программы общего образования»;
- Примерной программы среднего общего образования физической культуре (базовый уровень)
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011г.
- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №22» г. Брянска:
- Учебного плана МБОУ «СОШ №22» на 2017-2018 учебный год;
- В соответствии с учебным планом в 8-9 классе на учебный предмет «физическая культура» отводится 102ч. (из расчета 3 ч. в неделю)

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

Базовая часть: 87 часа

Основы знаний о физической культуре – в процессе урока

Спортивные игры волейбол: 21 час

Гимнастика с элементами акробатики: 21 час

Лёгкая атлетика: 21 час

Лыжная подготовка: 18 часов

Баскетбол: 6 часа

Вариативная часть: 15 часов

Баскетбол: 15 час

Резервные часы: 3 часа

Содержание программного материала

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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 проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приёмы саморегуляции

10-11 класс. 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 волейболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Лёгкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль.

Лыжная подготовка.

10-11 классы. Влияние занятий по лыжной подготовке на развитие двигательных качеств и укрепление здоровья. Правила проведения соревнований. Техника безопасности. Самоконтроль при занятиях по лыжной подготовке.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м., мин,с	-	10,00
	Бег 3000 м., мин,с	13,30	-

**График прохождения учебной программы
Образовательной области «физическая культура»
10-11 классы**

1 четверть: 27 часа

Лёгкая атлетика – 12 часов

Волейбол – 15 часов

2 четверть: 21 часа

Гимнастика – 21 час

3 четверть: 30 часов

Лыжная подготовка – 18 часов

Баскетбол – 12 часов

4 четверть: 27 часов

Баскетбол – 9 часов

Волейбол – 6 часов

Лёгкая атлетика – 9 часов

Требование к уровню подготовки

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия;

- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах РФ;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	
<i>Волейбол 15 часов</i>		
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	

	парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	
26	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	
27	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	
<i>Гимнастика 21 час</i>		
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	
29	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	
30	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	
31	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения.	

	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	
32	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	
33	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	
34	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	
35	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	
36	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	
37	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	
38	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М). кувырок назад. Сед углом (Д).	
39	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	
40	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	
41	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	
42	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	
43	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	
44	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	
45	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	
46	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	
47	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	
48	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	
Лыжная подготовка (18часов), Баскетбол (12 часов)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование	

	навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двушажного хода.	
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	
52	Совершенствование одновременно-двушажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. быстрый прорыв. Учебная игра.	
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	

69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	
73	Свободное катание по учебной лыжне. катание со склонов в различных исходных положениях.	
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	
78	Учебная игра в баскетбол.	
Баскетбол (9 часов)		
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	
Волейбол (6 часов)		
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах,	

	тройках. Прямой нападающий удар.	
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Челночный бег. эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>		
1	Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Спринтерский бег. Низкий старт до 40 м. стартовый разгон. Эстафетный бег.	
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	
4	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	
5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы прыжков.	
6	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	
7	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	
8	Метание мяча на дальность. Челночный бег. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств.	
9	Метание мяча в цель. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие координации.	
10	Кроссовая подготовка. Бег 20 минут преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
11	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	
12	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	
<i>Волейбол (15 часов)</i>		
13	Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	
14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в	

	парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками.	
15	Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координации.	
16	Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прямой нападающий удар через сетку. учебная игра.	
18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	
19	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
20	Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	
21	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Учебная игра. Развитие координации	
22	Прямой нападающий удар через сетку. групповое блокирование. Учебная игра.	
23	Верхняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра.	
24	Верхняя прямая подача и приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
25	Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра.	
26	Прямой нападающий удар через сетку. верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координации.	
27	Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Учебная игра.	
<i>Гимнастика (21 час)</i>		
28	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	
29	Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь (Д).	
30	Подъём переворотом. Подтягивание на перекладине. Равновесие на нижней жерди. Развитие силы.	
31	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Строевые упражнения.	

	Подтягивания на перекладине. Упражнения в висах.	
32	Лазание по канату в 2 приёма. Подтягивания. Развитие силы.	
33	Подъём переворотом. Прыжки на скакалке. Общая физическая подготовка. Упражнения на осанку.	
34	Подтягивания на перекладине – зачёт. Прыжки на скакалке.	
35	Упражнения в упоре на брусьях. Сгибание и разгибание рук. Упор присев на одной ноге, махом соскок. Развитие координации.	
36	Упражнения ритмической гимнастики (Д). Комплекс упражнений с гантелями (М). Упражнения в упоре на брусьях.	
37	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью(Д). развитие гибкости.	
38	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью(М). кувырок назад. Сед углом (Д).	
39	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	
40	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	
41	Прыжки на скакалке за одну минуту – зачёт. Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	
42	Переворот боком. Отжимания. Развитие гибкости.	
43	Опорный прыжок через коня. Прыжок согнув ноги. Общая физическая подготовка.	
44	Прыжок ноги врозь через коня в длину (М), в ширину (Д). упражнения с обручами. Развитие координации.	
45	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Лазание по канату.	
46	Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. Общая физическая подготовка.	
47	Упражнения на тренажёрах на развитие силы.	
48	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Упражнения на тренажёрах.	
Лыжная подготовка (18 часов), Баскетбол (12 часов)		
49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование	

	навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременно-двушажного хода.	
51	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	
52	Совершенствование одновременно-двушажного хода по дистанции до 3000 м. Закаливание.	
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях.	
54	Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	
55	Совершенствование одновременно-одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	
57	Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. быстрый прорыв. Учебная игра.	
58	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	
60	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	
61	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	
62	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды	
63	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	
64	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500 м.	
65	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	
66	Учебная игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Общая физическая подготовка.	
67	Техника попеременно-четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	
68	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	

69	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
70	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	
71	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	
72	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	
73	Свободное катание по учебной лыжне. катание со склонов в различных исходных положениях.	
74	Техника конькового хода по учебной лыжне.	
75	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	
76	Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	
77	Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	
78	Учебная игра в баскетбол.	
Баскетбол (9 часов)		
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	
80	Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	
81	Индивидуальные действия в защите. Нападение через заслон. Учебная игра.	
82	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон.	
83	Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	
84	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите.	
85	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	
86	Индивидуальные действия в защите: перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	
87	Нападение через центрального. Учебная игра.	
Волейбол (6 часов)		
88	Волейбол. Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах,	

	тройках. Прямой нападающий удар.	
89	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
90	Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	
91	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	
92	Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	
93	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие координации.	
<i>Легкая атлетика (9 часов)</i>		
94	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	
95	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
96	Челночный бег. эстафетный бег. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	
97	Метание на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств.	
98	Бег на средние дистанции. Челночный бег. Развитие координационных способностей.	
99	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	
100	Бег по пересеченной местности до 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	
101	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	
102	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости.	