

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 31»

Утверждена
Директор  Н.Н. Южакова
Приказ № 182/З от 01.09.2018 г.



Рабочая программа по физической культуре

10 - 11 класс

уровень - базовый

Количество часов по учебному плану – 204

часов в неделю - 3

Программу разработал: Рыбакин Д.Н.
учитель физической культуры МБОУ СОШ № 31

Программа рассмотрена на заседании
МО учителей физической культуры,
ОБЖ, ИЗО, технологии, МХК
МБОУ СОШ № 31
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г
Рук. МО Рыбакин Д.Н.

Программа рассмотрена на
методическом совете МБОУ СОШ № 31
Протокол № 1 от 31 августа 2018 г

**Мурманск
2018**

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основании: Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 29.06.2017); закона Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ Примерной образовательной программы среднего общего образования (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

Рабочая программа реализуется с помощью УМК: Лях В.И. Физическая культура: учеб. Для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ.ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2006.. На изучение предмета "Физическая культура" на уровне основного общего образования в соответствии с учебным планом МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 выделяется **204** ч., из расчета 3 часа в неделю.

Цель данного предмета:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи данного предмета:

- содействие гармоничному физическому развитию, ориентация на здоровый образ жизни, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические факторы и условия внешней среды, для укрепления состояния здоровья;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений их применять;
- дальнейшее развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значения физической культуры;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, коллективизма, уверенности, целеустремлённости;
- выработка организаторских способностей, судейских, руководящих;

Общая характеристика учебного предмета

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 примерной 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 примерной 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.

место учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 10 – 11 классах рассчитана на 204 часа для обязательного изучения учебного предмета, 10 и 11 классы – по 102 часов (3 часа в неделю, 34 учебных недели).

Результаты освоения учебного предмета

личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
 - видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
 - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях

Предметные

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, сохранения и укрепления 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 деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

Физическое совершенствование

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии 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 культурой в укреплении здоровья человека, профилактике 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 контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Основы знаний

Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.

Физическое воспитание в семье.

Утомление при умственной работе. Физические упражнения, как средство восстановления умственной работоспособности.

Биохимические процессы в организме, при занятиях спортом.

Основы биомеханики и физики, при выполнении упражнений.

Инструкторские и судейские навыки

Понятие физической культуры личности и ее ценностные ориентации в индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к репродуктивной функции и воспитанию здорового поколения, подготовка к активной жизнедеятельности.

Основы организации двигательного режима в зависимости от индивидуальной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых мероприятий и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры.

Основы организации и проведения массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика). Особенности самостоятельной подготовки к участию в массовых соревнованиях (понятие индивидуальной физической подготовки и спортивной формы).

Легкая атлетика

Специальные беговые упражнения.

Бег 60,100,500, старт.

Совершенствование бега по кругу.

Метание гранаты по правилам соревнований.

Прыжки в высоту.

Кроссовый и равномерный бег до 4 км.

Бег в переменном темпе.

Регулирование нагрузки по ЧСС.

Преодоление препятствий при беге.

Подвижные игры для развития физических качеств.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; бег по пересеченной местности; бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности; повторный бег с препятствиями в максимальном темпе; бег с соревновательной скоростью.

Развитие силовых качеств: специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны); запрыгивание с последующим спрыгиванием; прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо влево, на правой, левой и поочередно; бег с препятствиями; бег в горку; упражнения с набивными мячами; индивидуальные комплексы скоростно-силовых упражнений по методу круговой тренировки; упражнения на мышцы туловища с дополнительным отягощением.

Развитие скоростных качеств: бег в максимальном темпе; максимальный бег в горку и с горки; повторное пробегание дистанций с максимальной скоростью по прямой, на повороте и со старта; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорение, переходящее в многоскоки; многоскоки переходящие в бег с ускорением; бег максимальной скоростью на дистанции 30 м, 60 м и 100 м.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Баскетбол

Ведение мяча правой (левой) рукой с изменением направления, скорости, высоты отскока по сигналу учителя.

Совершенствование техники броска по кольцу после ведения.

Совершенствование техники штрафных бросков.

Взаимодействие игроков нападения и защиты в двойках и тройках с применением заслонов.

Двусторонняя учебная игра.

Судейство игр учащимися.

Специально развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; бег с максимальной частотой шагов и максимальной скоростью с выпрыгиванием вверх и доставанием ориентиров левой (правой) рукой; челночный бег.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений на основные мышечные группы; ходьба в глубоком приседе; прыжки на одной и двух ногах, с продвижением вперед, по

кругу, «змейкой»; прыжки со скакалкой на месте и с передвижением; прыжки в полуприседе в различных направлениях (лицом, спиной, правым и левым боком вперед); разнообразные прыжковые упражнения; напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением; броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полета мяча одной и двумя руками.

Развитие выносливости: непрерывный бег с чередованием скорости передвижения в режиме умеренной максимальной интенсивности; повторный «гладкий» беги бег «змейкой» в режиме большой интенсивности; полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжковых упражнений.

Развитие координации: бег по ребру гимнастической скамейки; броски малого мяча в стену одной (двумя) руками с последующей его ловлей после отскока от стены (пола); ведение мяча между фишек.

Волейбол

Повторение пройденных элементов техники (многократные и разнообразные чередования приемов мяча сверху и снизу двумя руками на месте).

Чередование приемов и передачи мяча сверху и снизу в парах через сетку, в прыжке, в четверках, стоя лицом и спиной к партнерам.

Прием мяча снизу после подачи (в парах через сетку).

Верхняя прямая подача. Одиночное блокирование.

Нападающий удар. Страховка у сетки.

Правила игры. Двусторонняя учебная игра.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие скоростных качеств: ходьба и бег с ускорениями, рывками из разных исходных положений и в разных направлениях; бег «змейкой» с максимальной скоростью;

выпрыгивание вверх с места и в движении с доставанием ориентиров правой (левой) рукой; передача мяча в стенку двумя руками от груди с максимальной частотой движения.

Развитие силовых качеств: комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основные мышечные группы; прыжки через скакалку на месте и с продвижением; прыжки в полуприседе с передачей мяча над собой, в парах, с продвижением; броски набивного мяча из разных исходных положений и различной траекторией полета мяча; броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием туловища при замахе (в парах, в движении с одного-двух шагов, через волейбольную сетку на месте и в движении).

Развитие выносливости: полосы препятствий с увеличенным объёмом разнообразных прыжков; повторное выполнение многоскоков с изменяющейся высотой прыжка; повторное выполнение бега с максимальной скоростью до 20 м с изменяющимся интервалом скорости.

Развитие координации: двойные и тройные кувырки вперед и назад; передача мяча над собой на месте, с продвижением вперед и назад; броски малого мяча в стену с последующей ловлей после отскока от стены; передача мяча в стенку на точность из положения полуприседа и сидя на полу, стоя с поворотами и прыжками.

Гимнастика

Строевые упражнения: повторение материала, пройденного в предыдущих классах. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге, построения и перестроения, размыкания и смыкания, элементы фигурной маршировки, строевой шаг.

Общеразвивающие упражнения: комплексы ОРУ без предметов способом поточно

и в движении. Упражнения с набивными мячами, гантелями, на гимнастической стенке, скамейке, упражнения в парах и сопротивлении, с обручами, на больших мячах.

Акробатика: И.П.- О.С., шаг правой в сторону руки вверх, наклоном назад «мост» (держать),

поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь, сед углом, стойка на лопатках. И.П –О.С длинный кувырок вперед, через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Перекладина: Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём переворотом, соскок махом назад. Вис углом, подъём переворотом.

Упражнения на гимнастической стенке, скамейке.

Упражнения общефизической подготовки: специальные упражнения для всех групп мышц с элементами круговой тренировки на гимнастических снарядах, тренажерах, с использованием набивных мячей.

Специально развивающие упражнения.

Формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота и плечевого пояса;

упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия;

упражнения на чередования напряжения и полного расслабления мышц при разных исходных положениях туловища и его звеньев (стоя, сидя, лежа), в чередовании с упражнениями на силу и скоростно-силовые способности.

Развитие гибкости: наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положении стоя; наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу; комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника.

Развитие координации: прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу круговой тренировки, комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Развитие силовых качеств: подтягивание виса на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; поднимание ног в вися на гимнастической стенке до угла 90 °; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движения без потери качества выполнения).

Развитие выносливости: продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тела; повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха; комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

Лыжная подготовка

Совершенствование техники лыжных ходов. Способы переходов с ходов на ход. Передвижение на лыжах по пересеченной местности. Совершенствование стоек спуска на склонах различной крутизны. Совершенствование подъёмов различными способами. Торможения, и повороты изученными способами. Прохождение дистанции в переменном темпе до 5 км и в равномерном темпе до 10 км.

Специально-развивающие упражнения.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью; передвижение на лыжах с максимальной скоростью в режиме повторного упражнения; прохождение тренировочных дистанций (до 15 км).

Развитие скоростной выносливости: повторное прохождение отрезков до 200 м. с максимальной скоростью.

Развитие силовых качеств: передвижение на лыжах за счет поочередной работы рук и ног, вверх по отлогому склону; скоростной подъем скользящим шагом, «лесенкой», «ёлочкой».

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за руки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

Развитие скоростных качеств: передвижение на лыжах с максимальной скоростью (любым лыжным ходом), прохождение отрезков до 600 м. с J 80 %.

Развитие координации: повороты в движении; спуски по неровному склону (на одной и двух лыжах); спуски парами, взявшись за руки; спуски с подниманием предметов, лежащих вдоль трассы.

***Примечание:** В связи с отсутствием условий, материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей для проведения занятий по плаванию, учебные часы распределены на другие разделы программы.*

Распределение учебных часов по классам и разделам.

Название блока/ раздела/модуля	Название темы	Количество часов, отводимых на освоение темы (практика/теория, практические работы, лабораторные работы, сочинения и т.д.)	параллель	
			10 кл.	11 кл.
Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков		
Базовая часть 78 часов	Гимнастика с элементами акробатики	36	18	18
	Лёгкоатлетические упражнения	42	21	21
	Лыжная подготовка	42	21	21
	Подвижные игры:			
	Баскетбол	18	9	9
	Волейбол	18	9	9
Вариативная часть 24 часа	Подвижные игры:			
	Баскетбол	6	3	3
	Волейбол	6	3	3

	Гимнастика с элементами акробатики	6	3	3
	Лёгкоатлетические упражнения	12	6	6
	Лыжная подготовка	18	9	9
Общеразвивающие упражнения	<i>В процессе уроков</i> в содержании соответствующих разделов программы			
«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»	<i>В процессе уроков</i> в содержании соответствующих разделов программы			
	Всего	204	102	102

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ 10 - класс**

Общее количество часов - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Но ме р ур ока	Дата	Тема урока	Ко л- во час ов	Элементы содержания	Виды деятельности контроля: практические работы,
Легкая атлетика -27 часов					
1.		Теоретический материал	1	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой (на улице и в зале). Основы знаний по Л/А	
2.		Высокий и низкий старт, разгон	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Развитие выносливости Бег до 5 км.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3.		Бег на короткую дистанцию	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4.		Бег на короткую дистанцию	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Бег до 500 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5.		Бег на короткую дистанцию		Бег по дистанции 30–60 м. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Развитие силы.	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 100 м с низкого старта
6.		Бег на результат 100 метров	1	Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Бега с изменением направления, скорости. Бег до 5 км.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
7.		Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Бег в переменном темпе, прыжки и многоскоки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого

					старта
8.		Бег на результат 100 метров	1	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Бега с изменением направления, скорости. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
9.		Совершенствование ЗУН	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов на заданное расстояние и в цель. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь метать мяч и гранату на дальность с разбега и в цель.
10.		Бег в равномерном и переменном темпе Ю. 20-25 мин.	1	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 25 минут.
11.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов на заданное расстояние и в цель. Техника метания гранаты. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь метать мяч и гранату на дальность с разбега и в цель.
12.		Метание гранаты 700 грамм	1	Техника метания гранаты. Бег в равномерном темпе 6 мин	Уметь метать гранату на дальность
13.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие выносливости. Бег до 5 км.	Уметь метать гранату на дальность
14.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на дальность. Бег в переменном темпе. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
15.		Совершенствование ЗУН	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на дальность. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств Бег до 5 км.	
16.		Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Варианты ч/б, бега с изменением направления, Ч/б 3X10, 10X10 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Развитие силовых качеств.	Уметь пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью
17.		Бег 6 минут.	1	Сов-ние бега по кругу. Бег в равномерном темпе 6 мин,	Уметь выполнять

				прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	длительный бег в равномерном темпе.
18.		Совершенствование ЗУН	1	Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места; Бег до 5 км.	Уметь выполнять длительный бег в равномерном темпе.
19.		Совершенствование прыжков	1	Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места; Бег 6 минут.	Уметь выполнять прыжки с места и через препятствия.
20.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки на скакалке. Развитие силы.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
21.		Комплексный	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
22.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
23.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Прыжки на скакалке	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
24.		Комплексный	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Подтягивание в висе Развитие выносливости	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
25.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Подтягивание в висе Развитие выносливости	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
26.		Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Отжимание в упоре лёжа.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
27.		Совершенствование ЗУН	1	Специальные прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега

Гимнастика – 21 час					
28.		Теоретический материал	1	Правила Т/Б на уроках, основы знаний по гимнастике. Страховка во время занятий. Стр. упражнения	Знать правила поведения на занятиях. Строевые команды.
29.		Строевые упражнения; О.Р.У. Р.Д.К. - координации	1	Стр. упр.: Повороты на месте, в движении. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения с сочетанием различных положений рук ног и туловища.	Уметь выполнять комплекс О.Р.У., командные С.У.
30.		Совершенствование ЗУН	1	Прыжки через скакалку 1мин, 30 сек..	Уметь применять в игре тактико-технические действия
31.		Строевые упражнения; О.Р.У. с гантелями Р.Д.К. - силы	1	Стр. упр.: Повороты. Перестроения. О.Р.У. с гантелями. Отжимание в упоре лёжа.	Уметь выполнять комплекс О.Р.У. с гантелями, командные С.У. в движ.
32.		Подъём переворотом, силой. О.Р.У. с предметами Р.Д.К. - скоростно-силовых	1	Стр. упр.: Перестроения. О.Р.У. с гантелями. Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой; Прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки на месте.	Уметь выполнять подъём переворотом, силой
33.		лексный	1	Длинный кувырок вперёд.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
34.		Подъём переворотом, силой О.Р.У. с предметами Р.Д.К. – координации	1	Стр. упр. Перестроения. Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой, соскок махом назад; Висы.	Уметь выполнять подъём переворотом, силой
35.		Подъём переворотом, силой. Р.Д.К. - силы	1	Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой, соскок махом назад; Висы. Упражнения со статической нагрузкой мышц спины и брюшного пресса. Подтягивание в висе	Уметь выполнять подъём переворотом, силой

36.		Комплексы	1	Длинный кувырок вперёд. Связки из 2-3 элементов акробатики	Уметь применять в игре тактико-технические действия
37.		Длинный кувырок Р.Д.К. - скоростно-силовых способностей	1	О.Р.У. с гантелями. Висы. Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см. Прыжки на скакалке.	Уметь выполнять висы, длинный кувырок через препятствие.
38.		Длинный кувырок через препятствие. Р.Д.К. – координации	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см.	Уметь выполнять длинный кувырок через препятствие
39.		Комплексы	1	Вис на согнутых и прямых руках.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
40.		Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Р.Д.К. - силы	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см. Стойка на руках с помощью. Подтягивание в виси.	Уметь стойку на руках, кувырок назад.
41.		Стойка на руках, кувырок назад. Р.Д.К. - скоростно-силовых способностей	1	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Уметь выполнять стойку на руках, кувырок назад.
42.		Совершенствование ЗУН	1	О.Р.У. с гантелями. Упр. В упорах и висах в сочетаниях различных положений частей тела.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
43.		Комбинации акробатических элементов Р.Д.К. - координации	1	Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из изученных элементов.	Уметь выполнять комбинации акробатических элементов
44.		Комбинации	1	О.Р.У. с гантелями. Комбинации	Уметь

		акробатических элементов. Р.Д.К. – силы		из ранее изученных элементов.	выполнять комбинации акробатических элементов
45.		Комплексы	1	Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя	Уметь применять в игре тактико-технические действия
46.		Упр. в упорах и висах. Р.Д.К. - скоростно-силовых	1	Упр. в упорах и висах в сочетании различных положений рук, ног, туловища. Прыжки на месте, в высоту.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах
47.		Упр. в упорах и висах Р.Д.К. - координации	1	О.Р.У. с гантелями. Упр. в упорах и висах в сочетании различных положений рук, ног, туловища.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах
48.		Совершенствование ЗУН	1	Акробатический комплекс из изученных элементов. Подведение итога	Уметь применять в игре тактико-технические действия
Лыжная подготовка – 30 часов					
49.		Теоретический материал	1	Правила Т/Б на уроках при занятии лыжами. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила на занятиях при пониженных температурах.	Знать правила Т/Б, поведения на занятиях. Основы знаний
50.		Теоретический материал. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Правила Т/Б. Основы знаний. Тактика лыжных гонок, распределение сил. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Знать правила Т/Б, поведения на занятиях. Основы знаний. Технику поперемен. 2-х шажного хода.
51.		Совершенствование ЗУН	1	Прыжки через скакалку, 30 сек	Знать и правильно выполнять технические действия
52.		Попеременный двухшажный ход. Р.Д.К. - быстроты	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Ускорение на отрезках 100 - 150 м. с около предельной скоростью 3,4 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-х шажным ходом

53.		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанций, спуски и подъёмы, повороты, торможения.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-х шажным ходом
54.		Комплексный	1	Прыжки через скакалку, 30 сек, зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия
55.		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-х шажным ходом
56.		Попеременный четырёхшажный ход Р.Д.К. – скоростной выносливости.	1	Совершенствование Попеременного четырёхшажного хода. Преодоление на скорость отрезков до 800 м. 2 – 3 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 4-х шажным ходом
57.		Комплексный	1	Подтягивание в висе лёжа. Пробный.	Знать и правильно выполнять технические действия
58.		Одновременный двухшажный ход. Р.Д.К. – выносливости.	1	Совершенствование Одновременного двухшажного хода Передвижение на лыжах изученными ходами до 10 км в равномерном темпе с двумя, тремя ускорениями до 400 - 500 м.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х шажным ходом
59.		Одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование Одновременного двухшажного хода.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х шажным ходом
60.		Комплексный	1	Подтягивание в висе лёжа. Зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия

61.		Одновременный двухшажный ход, одношажный.	1	Совершенствование Одновременного двухшажного хода. Одновременного одношажного хода	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х, 1-ношажным ходом
62.		Попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный. Р.Д.К. - быстроты	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременного одношажного хода. Преодоление повторным способом коротких отрезков 100 -150 м. с около предельной скоростью 2,3 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах, одновременным 1-ношажным ходом
63.		Комплексный	1	Отжимание в упоре лёжа.	Знать и правильно выполнять технические действия
64.		Одновременный одношажный ход Р.Д.К. – скоростной выносливости	1	Совершенствование одновременного одношажного хода. Преодоление на скорость отрезков до 800 м. 2 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х шажным ходом
65.		Одновременный бесшажный ход. Р.Д.К.– выносливости.	1	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным бесшажным ходом.
66.		Комплексный	1	Отжимание в упоре лёжа. Зачет.	Знать и правильно выполнять технические действия
67.		Одновременный бесшажный ход, переходы с хода на ход. Р.Д.К. – выносливости.	1	Совершенствование одновременного бесшажного хода Переход с одновременного на попеременный ход. Передвижение на лыжах изученными ходами до 10 км в равномерном темпе с двумя, тремя ускорениями до 400 - 500 м.	Уметь выполнять переходы с хода на ход.

68.		Попеременный двухшажный ход, переходы с хода.	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Переход с одновременного на попеременный ход.	Уметь выполнять переходы с хода на ход.
69.		Комплексный	1	Равномерный бег на выносливость 6 минут, зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия
70.		Спуски, подъемы, торможение, повороты.	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски с горы с поворотами и торможением.	Уметь выполнять переходы с хода на ход, спуски.
71.		Спуски, торможение, повороты. Преодоление препятствий. Р.Д.К. – выносливость.	1	Совершенствование спусков с горы с поворотами и торможением. Преодоление препятствий. Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км.	Уметь выполнять спуски, повороты, торможения.
72.		Комплексный	1	Классические хода, перехода с ходов Зачёт.	Знать правильно технические действия
73.		Спуски, торможение, повороты.	1	Совершенствование спусков с горы с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски, повороты, торможения.
74.		Прохождение дистанции до 10 км.	1	Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км., с 2-мя ускорениями до 800 м. Преодоление препятствий.	Уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности.
75.		Совершенствование ЗУН	1	Спуски, подъемы, повороты, Зачёт	Знать правильно технические действия
76.		Контрольное прохождение дистанции до 10 км.	1	Совершенствование техники изученных ходов на дистанции до 10 км.	Уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности.
77.		Контрольное прохождение	1	Совершенствование техники изученных ходов на	Уметь передвигаться

		е дистанции до 10 км.		дистанции до 10 км.	на лыжах по пересечённой местности.
78.		Комплексный	1	Прыжки через скакалку 1 мин, 30 сек. Подведение итогов.	Уметь выполнять правильно технические действия
Спортивные игры – 24 часов					
79.			1	Правила Т/Б на уроках при занятиях спортивными играми. Основы знаний.	
80.		Сов-ние техники передвижений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Баскетбол. Сов-ние техники передвижений в стойках баскетболиста, остановка, ускорение. Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять правильно технические действия
81.		Сов-ние техники передвижений, ловли и передачи мяча. Р.Д.К. – силы.	1	Сов-ние техники передвижения в стойках баскетболиста, остановка, ускорение. Сов-ние ловли и передачи мяча с сопротивлением защиты и без. Подтягивание в висе	Уметь выполнять правильно технические действия
82.		Сов-ние ловли и передачи мяча, ведения мяча. Р.Д.К. – выносливость	1	Сов-ние ловли и передачи мяча с сопротивлением защиты и без. Сов-ние ведения мяча с сопротивлением защиты и без. Бег на выносливость до 7 минут.	Уметь выполнять правильно технические действия
83.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сов-ние ведения мяча с сопротивлением защиты и без. Сов-ние броска с сопротивлением защиты и без. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять правильно технические действия
84.		Сов-ние бросков мяча, отбор мяча. Р.Д.К. – координация.	1	Сов-ние техники передвижения. Сов-ние броска с сопротивлением защиты и без. Сов-ние защиты: вырывания и выбивания мяча, перехвата. Комбинаций из элементов.	Уметь выполнять правильно технические действия
85.		Сов-ние	1	Сов-ние защиты: вырывания и	Уметь играть в

		отбора мяча. Р.Д.К. – силы.		выбивания мяча, перехвата. Комбинаций из элементов. Игры: с элементами баскетбола, по упрощённым правилам. Отжимание в упоре лёжа.	баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
86.		Учебно-тренировочная игра Р.Д.К. – быстроты.	1	Комбинаций из элементов. Игры по упрощённым правилам. Многоскоки, прыжки. Эстафеты.	Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические действия
87.		Сов-ние передвижений волейболиста, приема и передачи мяча. Р.Д.К. – координации.	1	Волейбол: Сов-ние техники передвижений: в стойках, остановка, повороты. Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Челночный бег 3X5, 3X10.	Уметь выполнять правильно технические действия
88.		Сов-ние приема и передачи мяча. Р.Д.К. – выносливости.	1	Сов-ние техники передвижений: в стойках, остановка, повороты. Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Бег на выносливость 6 минут.	Уметь выполнять правильно технические действия
89.		Комплексный	1	Обучение техники блокирования Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
90.		Совершенствование ЗУН	1	Совершенствование выполнения блокирования. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
91.		Комплексный	1	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
92.		Сов-ние приема и передачи мяча. Поддача	1	Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Подъём туловища из положения, лёжа на спине, на животе.	Уметь выполнять правильно технические действия

		мяча. Р.Д.К. – силы.			
93.		Сов-ние подачи мяча, защиты и нападения. Р.Д.К. – координаци и	1	Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Сов-ние защиты и нападения: нападающий удар, блокирование, страховка.	Уметь выполнять правильно технические действия
94.		Комплексны й	1	Чередование способов передачи. Вторая передача нападающего. Учебная практика.	Уметь применять в игре тактико- технические действия
95.		Комплексны й	1	Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче. Учебная практика.	Уметь применять в игре тактико- технические действия
96.		Комплексны й	1	Подача на игрока слабо владеющего навыками приёма мяча. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико- технические действия
97.		Сов-ние подачи мяча, защиты и нападения. Р.Д.К. – быстроты.	1	Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Сов-ние техники нападающего удара, блокирование, страховка. Варианты передвижений, старты из различных положений.	Уметь выполнять правильно технические действия
98.		Сов-ние нападающег о удара, блок, страховка.	1	Сов-ние техники нападающего удара, блокирование, страховка. Сов-ние комбинаций из элементов. Игры по упрощённым правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам
99.		Совершенст вование ЗУН	1	Совершенствование групповых тактических действий нападений, защиты. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико- технические действия
100.		Совершенст вование ЗУН	1	Совершенствование групповых тактических действий нападений, защиты. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико- технические действия
101.		Учебно-	1	Сов-ние комбинаций из	Уметь

		тренировочная игра		элементов. Игры по упрощённым правилам.	выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощённым правилам
102.		Учебно-тренировочная игра	1	Игры по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ 11- класс**

Общее количество часов - 102

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Но ме р ур ока	Дата	Тема урока	Ко л- во час ов	Элементы содержания	Виды деятельности контроля: практические работы,
Легкая атлетика -27 часов					
1.		Теоретический материал	1	Инструктаж по ТБ при занятиях лёгкой атлетикой (на улице и в зале). Основы знаний по Л/А	
2.		Высокий и низкий старт, разгон	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Развитие выносливости Бег до 5 км.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
3.		Бег на короткую дистанцию	1	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
4.		Бег на короткую дистанцию	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60–80 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Бег до 500 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
5.		Бег на короткую дистанцию		Бег по дистанции 30–60 м. Специальные беговые упражнения. Бег до 500 м. Развитие силы.	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 100 м с низкого старта
6.		Бег на результат 100 метров	1	Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафеты. Бега с изменением направления, скорости. Бег до 5 км.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
7.		Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Бег в переменном темпе, прыжки и многоскоки.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта

8.		Бег на результат 100 метров	1	Бег по дистанции 100 м. Финиширование. Эстафеты. Бега с изменением направления, скорости. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта
9.		Совершенствование ЗУН	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов на заданное расстояние и в цель. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь метать мяч и гранату на дальность с разбега и в цель.
10.		Бег в равномерном и переменном темпе Ю. 20-25 мин.	1	Бег в равномерном темпе до 25 минут. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Совершенствование техники метания мяча.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 25 минут.
11.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов на заданное расстояние и в цель. Техника метания гранаты. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь метать мяч и гранату на дальность с разбега и в цель.
12.		Метание гранаты 700 грамм	1	Техника метания гранаты. Бег в равномерном темпе 6 мин	Уметь метать гранату на дальность
13.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие выносливости. Бег до 5 км.	Уметь метать гранату на дальность
14.		Метание гранаты 700 грамм	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на дальность. Бег в переменном темпе. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность
15.		Совершенствование ЗУН	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега на дальность. Подтягивание в висе. Развитие скоростно-силовых качеств Бег до 5 км.	
16.		Спринтерский бег и эстафетный бег	1	Варианты ч/б, бега с изменением направления, Ч/б 3X10, 10X10 м. Специальные беговые и прыжковые упр. Развитие силовых качеств.	Уметь пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью
17.		Бег 6 минут.	1	Сов-ние бега по кругу. Бег в равномерном темпе 6 мин, прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять длительный бег в равномерном темпе.

18.		Совершенство вание ЗУН	1	Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места; Бег до 5 км.	Уметь выполнять длительный бег в равномерном темпе.
19.		Совершенство вание прыжков	1	Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места; Бег 6 минут.	Уметь выполнять прыжки с места и через препятствия.
20.		Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые и беговые упр. Прыжки на скакалке. Развитие силы.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
21.		Комплексны й	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
22.		Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
23.		Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Прыжки на скакалке	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
24.		Комплексны й	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Подтягивание в висе Развитие выносливости	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
25.		Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Подтягивание в висе Развитие выносливости	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
26.		Прыжки в высоту способом «перешагива ния»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Специальные прыжковые упр. Отжимание в упоре лёжа.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
27.		Совершенство вание ЗУН	1	Специальные прыжковые упр. Развитие скоростно-силовых качеств. Подведение итогов.	Уметь прыгать в высоту разбега с 9-11 шагов разбега
		Гимнастика – 21 час			
28.		Теоретическ ий материал	1	Правила Т/Б на уроках, основы знаний по гимнастике. Страховка	Знать правила поведения на

				во время занятий. Стр. упражнения	занятиях. Строевые команды.
29.		Строевые упражнения; О.Р.У. Р.Д.К. - координации	1	Стр. упр.: Повороты на месте, в движении. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения с сочетанием различных положений рук ног и туловища.	Уметь выполнять комплекс О.Р.У., командные С.У.
30.		Совершенствование ЗУН	1	Прыжки через скакалку 1мин, 30 сек..	Уметь применять в игре тактико-технические действия
31.		Строевые упражнения; О.Р.У. с гантелями Р.Д.К. - силы	1	Стр. упр.: Повороты. Перестроения. О.Р.У. с гантелями. Отжимание в упоре лёжа.	Уметь выполнять комплекс О.Р.У. с гантелями, командные С.У. в движ.
32.		Подъём переворотом, силой. О.Р.У. с предметами Р.Д.К. - скоростно-силовых	1	Стр. упр.: Перестроения. О.Р.У. с гантелями. Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой; Прыжки на скакалке, многоскоки, прыжки на месте.	Уметь выполнять подъём переворотом, силой
33.		лексный	1	Длинный кувырок вперёд.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
34.		Подъём переворотом, силой О.Р.У. с предметами Р.Д.К. – координации	1	Стр. упр. Перестроения. Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой, соскок махом назад; Висы.	Уметь выполнять подъём переворотом, силой
35.		Подъём переворотом, силой. Р.Д.К. - силы	1	Подъём переворотом в упор, подъём в упор силой, соскок махом назад; Висы. Упражнения со статической нагрузкой мышц спины и брюшного пресса. Подтягивание в висе	Уметь выполнять подъём переворотом, силой
36.		Комплексный	1	Длинный кувырок вперёд. Связки из 2-3 элементов акробатики	Уметь применять в игре тактико-

					технические действия
37.		Длинный кувырок Р.Д.К. - скоростно-силовых способностей	1	О.Р.У. с гантелями. Висы. Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см. Прыжки на скакалке.	Уметь выполнять висы, длинный кувырок через препятствие.
38.		Длинный кувырок через препятствие. Р.Д.К. – координации	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см.	Уметь выполнять длинный кувырок через препятствие
39.		Комплексный	1	Вис на согнутых и прямых руках.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
40.		Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Р.Д.К. - силы	1	Длинный кувырок через препятствие на высоте до – 90 см. Стойка на руках с помощью. Подтягивание в висе.	Уметь стойку на руках, кувырок назад.
41.		Стойка на руках, кувырок назад. Р.Д.К. - скоростно-силовых способностей	1	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Уметь выполнять стойку на руках, кувырок назад.
42.		Совершенствование ЗУН	1	О.Р.У. с гантелями. Упр. В упорах и висах в сочетаниях различных положений частей тела.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
43.		Комбинации акробатических элементов Р.Д.К. - координации	1	Стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках. Комбинации из изученных элементов.	Уметь выполнять комбинации акробатических элементов
44.		Комбинации акробатических элементов.	1	О.Р.У. с гантелями. Комбинации из ранее изученных элементов.	Уметь выполнять комбинации акробатических

		Р.Д.К. – силы			элементов
45.		Комплексный	1	Упражнение на гибкость наклон вперед из положения сидя	Уметь применять в игре тактико-технические действия
46.		Упр. в упорах и висах. Р.Д.К. - скоростно-силовых	1	Упр. в упорах и висах в сочетании различных положений рук, ног, туловища. Прыжки на месте, в высоту.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах
47.		Упр. в упорах и висах Р.Д.К. - координации	1	О.Р.У. с гантелями. Упр. в упорах и висах в сочетании различных положений рук, ног, туловища.	Уметь выполнять упражнения в висах и упорах
48.		Совершенствование ЗУН	1	Акробатический комплекс из изученных элементов. Подведение итога	Уметь применять в игре тактико-технические действия
Лыжная подготовка – 30 часов					
49.		Теоретический материал	1	Правила Т/Б на уроках при занятии лыжами. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Правила на занятиях при пониженных температурах.	Знать правила Т/Б, поведения на занятиях. Основы знаний
50.		Теоретический материал. Техника попеременного двухшажного хода.	1	Правила Т/Б. Основы знаний. Тактика лыжных гонок, распределение сил. Техника выполнения попеременного двухшажного хода.	Знать правила Т/Б, поведения на занятиях. Основы знаний. Технику поперемен. 2-х шажного хода.
51.		Совершенствование ЗУН	1	Прыжки через скакалку, 30 сек	Знать и правильно выполнять технические действия
52.		Попеременный двухшажный ход. Р.Д.К. - быстроты	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Ускорение на отрезках 100 - 150 м. с около предельной скоростью 3,4 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-х шажным ходом
53.		Попеременный двухшажный	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанций,	Уметь передвигаться на лыжах

		й ход		спуски и подъёмы, повороты, торможения.	попеременным 2-х шажным ходом
54.		Комплексный	1	Прыжки через скакалку, 30 сек, зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия
55.		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 2-х шажным ходом
56.		Попеременный четырёхшажный ход Р.Д.К. – скоростной выносливости.	1	Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Преодоление на скорость отрезков до 800 м. 2 – 3 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным 4-х шажным ходом
57.		Комплексный	1	Подтягивание в висе лёжа. Пробный.	Знать и правильно выполнять технические действия
58.		Одновременный двухшажный ход. Р.Д.К. – выносливости.	1	Совершенствование Одновременного двухшажного хода Передвижение на лыжах изученными ходами до 10 км в равномерном темпе с двумя, тремя ускорениями до 400 - 500 м.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х шажным ходом
59.		Одновременный двухшажный ход	1	Совершенствование Одновременного двухшажного хода.	Уметь передвигаться на лыжах одновременным 2-х шажным ходом
60.		Комплексный	1	Подтягивание в висе лёжа. Зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия
61.		Одновременный двухшажный	1	Совершенствование	Уметь передвигаться на лыжах

		й ход, одношажны й.		Одновременного двухшажного хода. Одновременного одношажного хода	одновременны м 2-х, 1- но шажным ходом
62.		Попеременн ый двухшажны й ход; одновремен ный одношажны й. Р.Д.К. - быстроты	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Одновременного одношажного хода. Преодоление повторным способом коротких отрезков 100 -150 м. с около предельной скоростью 2,3 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах, одновременны м 1-но шажным ходом
63.		Комплексны й	1	Отжимание в упоре лёжа.	Знать и правильновыпо лнять технические действия
64.		Одновремен ный одношажны й ход Р.Д.К. – скоростной выносливост и	1	Совершенствование одновременного одношажного хода. Преодоление на скорость отрезков до 800 м. 2 повтора.	Уметь передвигаться на лыжах одновременны м 2-х шажным ходом
65.		Одновремен ный бесшажный ход. Р.Д.К.– выносливост и.	1	Совершенствование одновременного бесшажного хода. Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км.	Уметь передвигаться на лыжах одновременны м бесшажным ходом.
66.		Комплексны й	1	Отжимание в упоре лёжа. Зачет.	Знать и правильновыпо лнять технические действия
67.		Одновремен ный бесшажный ход, переходы с хода на ход. Р.Д.К. – выносливост и.	1	Совершенствование одновременного бесшажного хода Переход с одновременного на попеременный ход. Передвижение на лыжах изученными ходами до 10 км в равномерном темпе с двумя, тремя ускорениями до 400 - 500 м.	Уметь выполнять переходы с хода на ход.
68.		Попеременн ый	1	Совершенствование попеременного двухшажного	Уметь выполнять

		двухшажный ход, переходы с хода.		хода. Переход с одновременного на попеременный ход.	переходы с хода на ход.
69.		Комплексный	1	Равномерный бег на выносливость 6 минут, зачёт.	Знать и правильно выполнять технические действия
70.		Спуски, подъемы, торможение, повороты.	1	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Переход с одновременного на попеременный ход. Спуски с горы с поворотами и торможением.	Уметь выполнять переходы с хода на ход, спуски.
71.		Спуски, торможение, повороты. Преодоление препятствий. Р.Д.К. – выносливость.	1	Совершенствование спусков с горы с поворотами и торможением. Преодоление препятствий. Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км.	Уметь выполнять спуски, повороты, торможения.
72.		Комплексный	1	Классические хода, переходы с ходов Зачёт.	Знать правильно технические действия
73.		Спуски, торможение, повороты.	1	Совершенствование спусков с горы с поворотами и торможением.	Уметь выполнять спуски, повороты, торможения.
74.		Прохождение дистанции до 10 км.	1	Прохождением дистанции ранее изученными ходами до 10 км., с 2-мя ускорениями до 800 м. Преодоление препятствий.	Уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности.
75.		Совершенствование ЗУН	1	Спуски, подъемы, повороты, Зачёт	Знать правильно технические действия
76.		Контрольное прохождение дистанции до 10 км.	1	Совершенствование техники изученных ходов на дистанции до 10 км.	Уметь передвигаться на лыжах по пересечённой местности.
77.		Контрольное прохождение дистанции до 10 км.	1	Совершенствование техники изученных ходов на дистанции до 10 км.	Уметь передвигаться на лыжах по пересечённой

					местности.
78.		Комплексный	1	Прыжки через скакалку 1 мин, 30 сек. Подведение итогов.	Уметь выполнять правильно технические действия
		Спортивные игры – 24 часов			
79.			1	Правила Т/Б на уроках при занятиях спортивными играми. Основы знаний.	
80.		Сов-ние техники передвижений. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Баскетбол. Сов-ние техники передвижений в стойках баскетболиста, остановка, ускорение. Прыжки в длину с места.	Уметь выполнять правильно технические действия
81.		Сов-ние техники передвижений, ловли и передачи мяча. Р.Д.К. – силы.	1	Сов-ние техники передвижения в стойках баскетболиста, остановка, ускорение. Сов-ние ловли и передачи мяча с сопротивлением защиты и без. Подтягивание в висе	Уметь выполнять правильно технические действия
82.		Сов-ние ловли и передачи мяча, ведения мяча. Р.Д.К. – выносливости	1	Сов-ние ловли и передачи мяча с сопротивлением защиты и без. Сов-ние ведения мяча с сопротивлением защиты и без. Бег на выносливость до 7 минут.	Уметь выполнять правильно технические действия
83.		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Сов-ние ведения мяча с сопротивлением защиты и без. Сов-ние броска с сопротивлением защиты и без. Прыжки со скакалкой.	Уметь выполнять правильно технические действия
84.		Сов-ние бросков мяча, отбор мяча. Р.Д.К. – координации.	1	Сов-ние техники передвижения. Сов-ние броска с сопротивлением защиты и без. Сов-ние защиты: вырывания и выбивания мяча, перехвата. Комбинаций из элементов.	Уметь выполнять правильно технические действия

85.		Сов-ние отбора мяча. Р.Д.К. – силы.	1	Сов-ние защиты: вырывания и выбивания мяча, перехвата. Комбинаций из элементов. Игры: с элементами баскетбола, по упрощённым правилам. Отжимание в упоре лёжа.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
86.		Учебно-тренировочная игра Р.Д.К. – быстроты.	1	Комбинаций из элементов. Игры по упрощённым правилам. Многоскоки, прыжки. Эстафеты.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия
87.		Сов-ние передвижений волейболиста, приема и передачи мяча. Р.Д.К. – координации.	1	Волейбол: Сов-ние техники передвижений: в стойках, остановка, повороты. Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Челночный бег 3X5, 3X10.	Уметь выполнять правильно технические действия
88.		Сов-ние приема и передачи мяча. Р.Д.К. – выносливости.	1	Сов-ние техники передвижений: в стойках, остановка, повороты. Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Бег на выносливость 6 минут.	Уметь выполнять правильно технические действия
89.		Комплексный	1	Обучение техники блокирования Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
90.		Совершенствование ЗУН	1	Совершенствование выполнения блокирования. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
91.		Комплексный	1	Выбор способов отбивания мяча через сетку. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
92.		Сов-ние приема и передачи мяча.	1	Сов-ние приема и передачи, сверху, снизу. Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Подъём туловища из положения,	Уметь выполнять правильно технические

		Подача мяча. Р.Д.К. – силы.		лѐжа на спине, на животе.	действия
93.		Сов-ние подачи мяча, защиты и нападения. Р.Д.К. – координаци и	1	Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Сов-ние защиты и нападения: нападающий удар, блокирование, страховка.	Уметь выполнять правильно технические действия
94.		Комплексны й	1	Чередование способов передачи. Вторая передача нападающего. Учебная практика.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
95.		Комплексны й	1	Взаимодействие игроков передней линии при первой подаче. Учебная практика.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
96.		Комплексны й	1	Подача на игрока слабо владеющего навыками приѐма мяча. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
97.		Сов-ние подачи мяча, защиты и нападения. Р.Д.К. – быстроты.	1	Сов-ние техники подачи, варианты подачи мяча. Сов-ние техники нападающего удара, блокирование, страховка. Варианты передвижений, старты из различных положений.	Уметь выполнять правильно технические действия
98.		Сов-ние нападающег о удара, блок, страховка.	1	Сов-ние техники нападающего удара, блокирование, страховка. Сов-ние комбинаций из элементов. Игры по упрощѐнным правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам
99.		Совершенствование ЗУН	1	Совершенствование групповых тактических действий нападений, защиты. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия
100.		Совершенствование ЗУН	1	Совершенствование групповых тактических действий нападений, защиты. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактико-технические действия

101.		Учебно-тренировочная игра	1	Сов-ние комбинаций из элементов. Игры по упрощённым правилам.	Уметь выполнять правильно технические действия, играть в волейбол по упрощенным правилам
102.		Учебно-тренировочная игра	1	Игры по упрощённым правилам.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам