

| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>«Рассмотрено» Руководитель МО <u>Е.А.</u> Алехин Е.А. Протокол № <u>5</u> от « <u>19</u> » <u>июня</u> 2019 г.</p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора <u>Т.Н.</u> Халимова Т.Н. « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019 г.</p> | <p>«Утверждено» Директор МБОУ СОШ № 35 от Б. <u>В.И.</u> Ракитя Приказ № <u>575</u> от « <u>30</u> » августа 2019 г.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Рабочая программа
по учебному курсу
«Физическая культура»
10-11 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для юношей 10-11 кл. составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2008г.).

Программа определяет инвариантную (обязательную – 87 часов) и вариативную (с учётом региональных особенностей и образовательного учреждения – 15 час) части учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и даёт примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта **трех часов** в неделю в классе на 102 часов в год для 11 классов, 105 часов. Учебник: «Физическая культура 10-11кл. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011г.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

При этом вид программного материала «Лыжная подготовка»- 18 часов в год- заменяется «кроссовой подготовкой», в связи отсутствия материальной базы(письмо министерства образования России от 27.11.1995 г. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени №1355/11»). Вариативная часть 18 часов включает разделы: подвижные, народные игры, соревнования по тому или иному виду спорта. Программный материал раздела вариативной части «Русская лапта» основывается на примерную программу для ДЮСШ и СДЮШОР «Русская лапта» (2004 г) Москва «Спорт».

Цели и задачи

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, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- дальнейшее развитие координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности и выполнении функции материнства;
- закрепление потребности к регулярным занятиям избранным видом спорта;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

На уроках физической культуры у юношей 10-11 класса решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является интенсификация обучения, идущая по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкое

применение проблемно-поисковых методов, сопряжённое развитие кондиционных и координационных способностей, самостоятельная работа.

Одним из важных требований, предъявляемых к урокам физической культуры в старших классах является реализация на уроках межпредметных связей с анатомией, физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей..

Основные требования к уровню подготовленности учащихся 10-11 (юноши) класса по физической культуре за учебный год

Учащийся должен знать:

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

- 1) Правила безопасности на уроках легкой атлетики.
- 2) Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.
- 3) Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.
- 4) Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.
- 5) Прикладное значение легкоатлетических упражнений.
- 6) Виды и правила соревнований по лёгкой атлетике.
- 7) Доврачебная помощь при травмах.

ГИМНАСТИКА

- 1) Правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.
- 2) Основы биомеханики гимнастических упражнений, их влияние на телосложение.
- 3) Особенности методики занятий с младшими школьниками.
- 4) Правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Кроссовая подготовка

- 1) Правила безопасности на уроках кроссовой подготовки;
- 2) Правила проведения самостоятельных занятий.
- 3) Особенности физической подготовки .
- 4) Правила соревнований.
- 5) Первая помощь при травмах и обморожениях.

ВОЛЕЙБОЛ

- 1) Правила техники безопасности на уроках волейбола;
- 2) Терминология волейбола, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.
- 3) Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.
- 4) Правила соревнований по волейболу.

Русская лапта

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках русской лапты.
- 2) Владеть техникой подбрасываний мяча и ударов битой по мячу различными способами.
- 3) Владеть техникой ловли и передач мяча на различные расстояния, техникой осаливания мячом игрока команды соперника.
- 4) Выстраивать тактику командной игры в зависимости от складывающейся ситуации на поле.
- 5) Проводить подвижные игры с элементами русской лапты.

ЕДИНОБОРСТВА

- 1) Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках единоборств;
- 2) Выполнять захваты рук и туловища;
- 3) Выполнять освобождение от захватов;
- 4) Выполнять приемы борьбы за выгодное положение, за предмет
- 5) Проводить подвижные игры с элементами единоборств

Годовой план-график прохождения программного материала для обучающихся 10-11 классов.

| № п/п | Вид программного материала | Кол-во в год | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть |
|----------|-------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|------------|------------|------------|
| | | Недель | Количество недель в четверть | | | |
| | Учебные недели | 34 | 8 | 8 | 10 | 8 |
| | | Часов (уроков) | Количество часов (уроков) в четверть | | | |
| | Количество часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |
| 1 | Базовая часть | 87 | 16 | 27 | 30 | 14 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Волейбол | 22 | 9 | - | 12 | 1 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | - | 18 | - | - |
| 1.4 | Единоборство | 6 | | 6 | | |
| 1.4 | Легкая атлетика | 23 | 10 | - | - | 13 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | | | 18 | - |
| 2 | Вариативная часть | 15 | 5 | | | 10 |
| | Русская лапта | 15 | 5 | | | |
| | Всего часов | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

Конструирование программного материала по физической культуре для обучающихся 10-11 классов

1 четверть

24 урока

Лёгкая атлетика
с 1 по 10 урок

Русская лапта
(вариативная часть)
с 11 по 15 урок

Волейбол
с 16 по 24 урок

2 четверть

24 урока

Гимнастика с элементами акробатики
с 25 по 42 урок

Единоборство
С 43 по 48 урок

3 четверть

30 уроков

Лыжная подготовка
с 49 по 66 урок

Волейбол
с 67 по 78 урок

4 четверть

24 урока

Волейбол
79 урок

Русская лапта
(вариативная часть)
с 80 по 89 урок
с 103 по 105 урок

Легкая атлетика
с 90 по 102 урок

10-11 КЛАСС (1 четверть)

| № уро ка | Дата прове дения | Содержание Занятий | Часы про хо жде ни я матер иала | Название подвижных игр и их основная направленность | Домашнее задание | примечание |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------|
| Лёгкая атлетика (10 часов) | | | | | | |
| 1 | | Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике. Повторить технику выполнения низкого старта. Медленный бег. Эстафеты и народная игра. | 1 | На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. Русская лапта | Повторить правила техники безопасности. | |
| 2 | | Специальные беговые упражнения. Овладение техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 60м. Эстафеты и подвижные игры. | 1 | На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета | Разучить комплекс №1 | |
| 3 | | Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения челночного бега 3x10м. Эстафеты и народная игра. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков Линейные эстафеты до 50 м. Русская лапта | Составить комплекс УГГ | |
| 4 | | Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты | 1 | На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки» | Упражнения для мышц спины | |
| 5 | | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Разучивание техники выполнения метания мяча. Учет техники бега 100м. Подвижные игры. | 1 | На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок» | Упражнения для мышц живота | |

| | | | | | | |
|--------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--|
| 6 | | Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал. | 1 | Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Русская лапта, футбол | Комплекс УГГ №1. Повторить правила игры в футбол | |
| 7 | | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания мяча. Тестирование техники бмин. бега. | 1 | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты | Упражнения для мышц ног | |
| 8 | | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания мяча. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. | 1 | На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты | Упражнения для мышц рук | |
| 9 | | Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. | 1 | Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол | Комплекс УГГ №1 | |
| 10 | | Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания мяча. Подвижные и спортивные игры. | 1 | На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол | Упражнения для мышц спины | |
| Русская лапта (5 часов) | | | | | | |
| 11 | | Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). Учёт техники бега 1500м., 2000м. | 1 | На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта | Повторить правила игры «Русская лапта» | |
| 12 | | Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м. | 1 | Совершенствование физических качеств Вызов номеров Русская лапта | Комплекс УГГ №1 | |
| 13 | | Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков | 1 | На овладение техники стайерского бега Русская лапта | Упражнения для мышц ног | |

| | | | | | | |
|---------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--|
| | | передачи мяча с места, в движении. | | | | |
| 14 | | «Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | Развитие физических качеств Русская лапта | Упражнения для мышц рук | |
| 15 | | Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания. | 1 | На овладение организаторскими умениями Русская лапта | Комплекс УГГ № 1 | |
| Волейбол (9 часов) | | | | | | |
| 16 | | Техника безопасности на занятиях по волейболу. Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений. | 1 | На овладение техники передвижений «Не давай мяча водящему» Эстафеты с мячами | Повторить правила игры «Волейбол» | |
| 17 | | Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча. | 1 | На овладение техники ведения и передачи мяча «Передал, садись» со сменой водящего Эстафеты с ведением мяча | Значение и история развития волейбола | |
| 18 | | Урок – игра. Подвижные и спортивные игры, эстафеты | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета. | Комплекс УГГ №1 | |
| 19 | | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. Закрепление нападающего удара. | 1 | Эстафеты с ведением и передачей мяча | Упражнения для мышц спины | |

| | | | | | | |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| 20 | | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Основы знаний по волейболу. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. | 1 | На владение техникой ловли и передач мяча; техникой ведения и бросков мяча. Учебная игра по упрощенным правилам волейбола. | Упражнения для мышц живота | |
| 21 | | Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 | На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол. | Комплекс УГГ №1 | |
| 22 | | ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара. | 1 | Эстафеты с ведением и передачей мяча | Упражнения для мышц спины | |
| 23 | | ОРУ в движении. Совершенствование нижней боковой подачи мяча. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета. | Комплекс УГГ №1 | |
| 24 | | Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Игра по упрощенным правилам. | 1 | На овладение организаторскими умениями Совершенствование двигательных умений и качеств Эстафеты. Волейбол. | Комплекс УГГ №1 | |

2 четверть

| № урока | Дата проведения | Содержание занятий | | Название подвижных игр и их основная направленность | Домашнее задание | примечание |
|------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------|
| Гимнастика (18 часов) | | | | | | |
| 25 | | Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обучение технике висов и упоров: (м) – подъем переворотом в упор махом силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь; (д) – вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. | 1 | На освоение и совершенствование висов и упоров На освоение строевых упражнений Эстафеты на преодоление препятствий | Повторить правила техники безопасности | |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| | | Эстафета с преодолением препятствий. | | | | |
| 26 | | Основы знаний: Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Повторение строевых упражнений. Совершенствование техники висов и упоров в комбинациях. ОРУ на развитие гибкости с партнёром. | 1 | На совершенствование висов и упоров На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие» | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 27 | | Урок – тестирование. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. (дев). | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон. | Комплекс УГГ №2 | |
| 28 | | ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – стойка на голове и руках; (д) – равновесие на одной; выпад вперед;. | 1 | На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда» | Упражнения для мышц ног | |
| 29 | | Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: (м) – длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. | 1 | На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики. | Упражнения для мышц живота | |
| 30 | | Урок – тестирование. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование техники наклона вперёд, из положения, сидя на полу. | 1 | Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики. | Комплекс УГГ №2 | |

| | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 31 | Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений. (м) – стойка на голове и руках; длинный кувырок с трех шагов разбега; (д) – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. | 1 | На освоение акробатических упражнений Эстафеты. | Упражнения для мышц спины | |
| 32 | Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: (м) – равновесие на одной; стойка на голове и руках; кувырок вперед и назад, кувырок назад в стойку ноги врозь. 2 длинных кувырка, прыжок прогнувшись. (д) – равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку. | 1 | На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне» | Упражнения для мышц плечевого пояса. | |
| 33 | Урок–соревнование. Соревнования с элементами гимнастики. Игровые задания, игры и эстафеты. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1 | Развитие физических качеств. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья. | Комплекс УГГ №2 | |
| 34 | Строевые упражнения Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях. Обучение технике опорных прыжков: (д) – прыжок боком (конь в ширину высота 110см). (м) – прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см) | 1 | На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел» | Упражнения для мышц ног | |
| 35 | Основы знаний: История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности. Учет техники акробатических комбинаций из освоенных элементов. Закрепление техники опорного прыжка. | 1 | На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем. | Упражнения для мышц живота | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--|
| 36 | | Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья. | Комплекс УГГ №2 | |
| 37 | | Совершенствование техники опорных прыжков. Обучение технике лазания по канату; (м) - Лазание по канату в два приема. | 1 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Упражнения для мышц спины | |
| 38 | | Учет техники опорного прыжка Совершенствование техники лазания по канату; комбинаций в упражнениях на бревне. | 1 | На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост» | Упражнения для мышц плечевого пояса. | |
| 39 | | Урок- соревнование на гимнастических снарядах. | 1 | | Упражнения на гибкость. | |
| 40 | | Совершенствование техники лазания по канату; упражнений в равновесии на бревне; (м) - Лазание по канату в два приема. | 1 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Упражнения для мышц спины | |
| 41 | | Учет техники лазания по канату | 1 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Упражнения для мышц спины | |
| 42 | | Урок- соревнование на гимнастических снарядах. | 1 | | Упражнения на гибкость. | |

Единоборства (6 часов)

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 43 | | Техника безопасности на уроках по единоборству. Обучение приемам страховки. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. | 1 | На овладение техникой приемами На развитие координационных и силовых способностей и силовой выносливости «Борьба ногами в стойке» | Повторить правила техники безопасности | |
| 44 | | Силовые упражнения и единоборства в парах. Закрепление приемов страховки. Обучение приемам борьбы за выгодное положение. | 1 | На овладение техникой приемов, «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах». | Упражнения для мышц живота | |
| 45 | | <i>Урок-игра.</i> Игры: «Борьба за туловище», «Кто самый ловкий», «Борьба за ленточку», «Перетягивание в парах» | 1 | Игры. На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей, силовой выносливости | Упражнения для мышц ног. | |
| 46 | | Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники стоек и передвижений в стойке. Совершенствование приемов страховки. Закрепление приемов борьбы за выгодное положение. | 1 | На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Борьба за выгодное положение» | Упражнения для мышц спины | |
| 47 | | Силовые упражнения и единоборства в парах. Совершенствование техники захватов туловища и освобождения от захватов. Совершенствование приемов борьбы за выгодное положение. | 1 | На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей «Регби на коленях» | Упражнения для мышц ног | |
| 48 | | Урок-игра. Игры на отработку приемов: «Борьба за выгодное положение», «Выталкивание из круга», «Регби на коленях» | 1 | На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей | Комплекс УТГ | |

3 четверть

| № уро ка | Дата проведе ния | Содержание Занятий | | Название подвижных игр и их основная направленность | Домашнее задание | примечание |
|-------------------------------------|------------------|--------------------|--|-----------------------------------------------------|------------------|------------|
| Лыжная подготовка (18 часов) | | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 49 | | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. «Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице». Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах | Повторить правила безопасности | |
| 50 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее». | Упражнения для мышц живота | |
| 51 | | Урок – игра. Игровые задания, игры и эстафеты. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. «Кто дальше проскользит» «Обгони и не задень», «Игра в снежки на лыжах» | Комплекс УГГ | |
| 52 | | Разучивание техники попеременного четырехшажного хода. Повторение ранее изученных приёмов ходов. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах | Упражнения для мышц спины | |
| 53 | | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 54 | | Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Комплекс УГГ | |
| 55 | | Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц ног | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|
| 56 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц живота | |
| 57 | | Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Учёт техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее. Накат. Эстафета на лыжах | Комплекс УГГ | |
| 58 | | Повторение техники конькового хода. Разучивание техники преодоления контруклона. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием» | Упражнения для мышц спины | |
| 59 | | Оказание помощи при обморожениях и травмах. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Закрепление техники преодоления контр-уклона. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием» | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 60 | | Урок–игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – подтягивание. | 1 | Игровые задания Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Комплекс УГГ | |
| 61 | | Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления контруклона. Игровые задания. | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием» | Упражнения для мышц ног | |
| 62 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием» | Упражнения для мышц живота | |
| 63 | | Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – прыжки на скакалке. | 1 | Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Комплекс УГГ | |

| | | | | | |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 64 | Совершенствование техники преодоления контруклона. Учет техники попеременного четырехшажного хода. Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц спины | |
| 65 | Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Учет техники преодоления контруклона. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 66 | Урок – игра. Игровые задания. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | Игровые задания Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Комплекс УГГ | |
| Спортивные игры – волейбол (12 часов) | | | | | |
| 67 | Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов» | Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол | |
| 68 | Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов» | Упражнения для мышц живота | |
| 69 | Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег. | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств | Комплекс УГГ | |
| 70 | Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц спины | |

| | | | | | | |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 71 | | Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 72 | | Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол. | Комплекс УГГ | |
| 73 | | Инструктаж по правилам ТБ на уроках волейбола. Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Обучение технике передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | На знания о физической культуре На овладение техникой передвижений На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов» | Повторить правила техники безопасности Повторить правила игры в волейбол | |
| 74 | | Основы знаний: Значение и история развития волейбола. Закрепление техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Обучение технике передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов» | Упражнения для мышц живота | |
| 75 | | Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – челночный бег. | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств | Комплекс УГГ | |
| 76 | | Обучение технике нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Закрепление техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | Игровые задания. На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц спины | |
| 77 | | Обучение технике приема мяча, отраженного сеткой. Закрепление техники нижней прямой подачи в заданную часть площадки. Совершенствование техники передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники нижней прямой подачи «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |

| | | | | | | |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|
| 78 | | Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол. | Комплекс УГГ | |
|----|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--|

4 четверть

| № уро ка | Дата проведе ния | Содержание занятий | | Название подвижных игр и их основная направленность | Домашнее задание | Примечание |
|---------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Волейбол (1 час) | | | | | | |
| 79 | | Урок – игра. Соревнования по п/и с элементами волейбола | 1 | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол. | Составить комплекс утренней гимнастики | |
| Русская лапта (10 часов) | | | | | | |
| 80 | | Техника безопасности во время проведения занятий по «Русской лапте». Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках). | 1 | На овладение техники стайерского бега Встречные эстафеты Русская лапта | Повторить правила техники безопасности. Повторить правила игры «Русская лапта» | |
| 81 | | Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | На овладение техники стайерского бега Русская лапта | Упражнения для мышц ног | |
| 82 | | Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование техники выполнения подтягивания. | 1 | На овладение организаторскими умениями Русская лапта | Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре | |

| | | | | | | |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 83 | | «Основные приемы самоконтроля». Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | Развитие физических качеств Русская лапта | Упражнения для мышц живота | |
| 84 | | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Подвижные и народные игры. | 1 | Развитие физических качеств «Передал, садись». Русская лапта | Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием . | |
| 85 | | Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры Тестирование – челночный бег | 1 | На овладение организаторскими умениями Русская лапта | Комплекс УГГ № 1 | |
| 86 | | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта | Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой. | |
| 87 | | Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча летящего «свечой». Учебно-тренировочная игра | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта | Упражнения для мышц плечевого пояса – сгибание разгибания рук в упоре | |
| 88 | | Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование – бег 30м. | 1 | На овладение организаторскими умениями Русская лапта | Комплекс УГГ № 1 | |
| 89 | | Строевые упражнения. Комплекс упражнений с малым мячом. Совершенствование техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Закрепление техники игры: удары битой по мячу в разные зоны игровой площадки, перебежки и осаливание игроков. Учебно-тренировочная игра | 1 | Совершенствование двигательных умений и навыков. Русская лапта | Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек. | |

Лёгкая атлетика (13 часов)

| | | | | | |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 90 | Урок – тестирование. Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетикею Тестирование техники выполнения прыжка в длину с места. Подвижные игры, | 1 | Игровые задания Линейные эстафеты Русская лапта | Повторить комплекс утренней гимнастики | |
| 91 | Специальные беговые упражнения. Закрепление техникой спринтерского бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Учёт техники бега на 30м. Эстафеты и подвижные игры. | 1 | На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета | Выполнение упражнений для мышц спины – лёжа на животе, подъём, прогнувшись, руки за головой. | |
| 92 | Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Подвижные игры и эстафеты | 1 | На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки» | Упражнения для мышц живота. | |
| 93 | Урок – тестирование. Тестирование Подвижные игры, Русская лапта – дев., футбол – мал. | 1 | Совершенствование физических качеств Русская лапта, футбол | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 94 | Выполнение специальных беговых упражнений. Закрепление техники выполнения прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники бега 100м. Подвижные игры. | 1 | На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок» | Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек. | |
| 95 | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Тестирование техники бмин. бега. | 1 | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты | Повторить комплекс утренней гимнастики | |
| 96 | Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Тестирование броска мяча из-за головы. Правила поведения во время купания | 1 | Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол | Упражнения для мышц живота – подъём туловища | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--|
| 97 | | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники выполнения метания гранаты. Учет техники выполнения прыжка в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | На овладение техники метания и прыжков Салки на одной ноге Встречные эстафеты | Выполнение упражнений для мышц спины | |
| 98 | | Правила поведения во время купания. Выполнение специальных беговых упражнений. Медленный бег в равномерном темпе. Учет техники выполнения метания гранаты. Подвижные и спортивные игры. | 1 | На овладение техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты Футбол | Повторить комплекс утренней гимнастики | |
| 99 | | Урок – тестирование. Подвижные, спортивные и народные игры. Учет техники бега на 1500м., 200м. | 1 | Развитие физических качеств Снайперы Русская лапта, футбол | Индивидуальные задания на лето | |
| 100 | | ОРУ в движении. Специальные упражнения легкоатлета. Ускорения 3 по 30 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | Эстафеты с метанием и бегом. | Упражнения на гибкость. | |
| 101 | | ОРУ. Бег с равномерной скоростью 1000 м. Преодоление полосы препятствий. Разучивание техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. | 1 | Подвижные игры и эстафеты. | Поднимание ног до прямого угла. | |
| 102 | | Урок-соревнование. Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование техники бега 500м. | 1 | | | |

Содержание программы учебного предмета

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

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. *Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения к активной жизнедеятельности, труду и защите отечества.

Современное олимпийское и спортивно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

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

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений их современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное воздействие на организм человека, его здоровье, в т. ч. здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка и изменение дозировки с учётом индивидуальных особенностей.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по легкой атлетике

| Основная направленность | 10-11 класс (юноши) |
|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На совершенствование техники спринтерского бега | Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег до 60 м. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег. |
| На совершенствование техники длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе 15- 20 мин. Бег на 3000 м. |
| На совершенствование техники прыжка в длину | Прыжки в длину с 13 –15 шагов разбега |
| На совершенствование техники прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега |
| На совершенствование техники метания в цель и на дальность | Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 12—14 м Метание гранаты 700 г(юноши),500 г.(девушки) с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трех шагов вперед-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту |
| На развитие выносливости | Длительный бег до 20 мин. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками) |
| На знания о физической культуре | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием, Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при занятиях л/а. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях л/а. |

Программный материал по волейболу.

| Основная направленность | 10-11 класс (юноши) |
|--------------------------------|----------------------------|
|--------------------------------|----------------------------|

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. |
| На совершенствование техники приёма и передач мяча. | Варианты техники приёма и передач мяча. |
| На совершенствование техники подач мяча | Варианты подач мяча. |
| На совершенствование техники нападающего удара. | Варианты нападающего удара через сетку. |
| На совершенствование техники защитны | Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. |

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики

| Основная направленность | 10-11 класс (юноши) |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На совершенствование строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.(девушки) |
| На совершенствование висов и упоров | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок. |
| На освоение и совершенствование опорных прыжков | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, 110 см.)(девушки) Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120-125 см.(юноши) |
| На освоение и совершенствование акробатических упражнений | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| На развитие координационных способностей | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Ритмическая гимнастика.(девушки) Длинный кувырок вперед через препятствие на высоте до 90см.Стойка на руках с помощью. Переворот боком.(юноши). |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах. |

| | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| На развитие гибкости | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| На знания о физической культуре | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. |
| На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| Самостоятельные занятия | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |

программный материал по лыжной (кроссовой) подготовке

| Основная направленность | 10-11 класс (юноши) |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение техники бега на длинные дистанции | Челночный бег. Преодоление дистанции до 5 км. Длительный бег до 20 мин. |
| На знания о физической культуре | Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки. Основные элементы тактики в кроссовом беге. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах. |

Программный материал по русской лапте.

| Основная направленность | 10-11 класс (юноши) |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На совершенствование техники ударов по мячу. | Различные варианты ударов битой (снизу-сбоку, снизу, сверху). |
| На совершенствование техники бросков, передач и приёма мяча. | Варианты техники приёма и передач мяча (на точность, на дальность, осаливания). |
| На совершенствование тактики игры | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите при различных вариантах игры соперника. |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игра по правилам. |

Формы и средства контроля

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестов и учебных нормативов по физической подготовке, для оценки освоения школьниками содержания учебного материала. Количество учебных нормативов: 1ч.-10, 2ч.-7, 3ч.-6, 4ч.-10

Юноши

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши |
|------------------------|-----------------------|-----------------|
| Скоростные | Бег 30 м Бег 100м | 5,0 с 14,3 с |

| | | |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см | 10раз, 215см |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км | 13 мин 50 с |

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Контроль техники двигательных навыков производится на уроках в конце каждого изучаемого раздела. Оценка успеваемости по физической культуре в 11 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности детей, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлечь учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность ребенка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в процессе уроков по усмотрению учителя.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Перечень учебно-методических средств обучения

В 11 классе рекомендуется линия учебно-методических комплектов под редакцией В.И. Лях и М.Я. Виленского: «**Физическая культура 11 классы**», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение».

Библиографический список литературы

1. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
4. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

5. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
6. Настольная книга учителя физической культуры /Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.

Адреса порталов и сайтов по физической культуре

| Электронный адрес | Название сайта |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| http://lib.sportedu.ru/ | Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре |
| http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ | Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» |
| http://minstm.gov.ru/ | Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации |
| http://www.mifkis.ru/ | Московский институт физической культуры и спорта |
| http://www.vniifk.ru/ | Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта |
| http://www.shkola-press.ru | Журнал «Физическая культура в школе» |
| Ошибка! Недопустимый объект гиперссылки. | Всероссийская федерация волейбола |
| http://www.gorodki.ogr/ | Федерация городошного спорта |
| http://www.rfs.ru/ | Российский футбольный союз |
| http://www.basket.ru/ | Российская федерация баскетбола |
| http://www.lapta.ru/ | Федерация русской лапты России |
| http://www.sportgymrus.ru/ | Федерация спортивной гимнастики России |
| http://www.rusgymnastics.ru/ | Всероссийская федерация художественной гимнастики России |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС (девушки)

| № уро ка | Дата проведения | | Содержание Занятий | Название подвижных игр и их основная направленность | Домашнее задание | примечание |
|----------------|--------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| | По плану | Факти чески | | | | |
| | | | Лапта | | | |
| 1 | | | <i>Техника безопасности на уроках физической культуры и по русской лапте. Выполнение специальных беговых упражнений. Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении (ловля и передача мяча в парах, в тройках).</i> | Лапта | Повторить правила игры лапты http://www.lapta.ru/ | |
| 2 | | | Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование техники приема мяча, летящего «свечой». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основная цель УГГ</i> | На овладение техники стайерского бега лапта | Упражнения для мышц ног http://www.lapta.ru/ Учебник стр. 154 | |
| 3 | | | Урок – тестирование. Подвижные игры и эстафеты. Тестирование – бег 3х10м. <i>Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</i> | Совершенствование физических качеств лапта | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | |
| 4 | | | Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Выполнение техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основные приемы самоконтроля.</i> | Развитие физических качеств лапта | Упражнения для мышц рук http://www.lapta.ru/ Учебник стр. 26 | |
| 5 | | | Урок – соревнование. Эстафеты и народные игры. Тестирование техники выполнения наклона вперёд, из положения сидя. <i>Организация и проведение спортивно- массовых соревнований.</i> | На овладение организаторскими умениями лапта | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. | |
| | | | Лёгкая атлетика | | | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 6 | | <i>Т/ безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Специальные беговые упражнения. Повторить технику выполнения низкого старта, обучение технике бега на 100м. Тестирование прыжка в длину с места.</i> | На овладение спринтерского бега Салки маршем Встречная эстафета с бегом. лапта | Повторить правила техники безопасности. Учебник стр.104 | |
| 7 | | Специальные беговые упражнения. Повторение техники спринтерского и эстафетного бега. Совершенствование техники выполнения низкого старта и бега на 100м. <i>Основы истории возникновения и развития физической культуры.</i> | На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета | Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Учебник стр.12, 114 | |
| 8 | | Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники выполнения низкого старта. Учёт бега на 100м. Повторение техники выполнения прыжка в длину с разбега, эстафетного бега. <i>Техника эстафетного бега.</i> | На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета. «Прыгуны и пятнашки» | Упражнения для мышц спины Учебник стр. 106 | |
| 9 | | Урок – тестирование. Тестирование бега на 1000м Эстафеты и народная игра. <i>Основы истории возникновения и развития отечественного спорта.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков лапта | Упражнения для мышц пресса Учебник стр.12 | |
| 10 | | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение техники выполнения прыжка в длину с разбега. Закрепление техники эстафетного бега. Обучение технике выполнения метания гранаты. Подвижные игры. <i>Техника метания.</i> | На овладение техники прыжков и метания «Сильный бросок» | Упражнения для мышц живота Учебник стр. 47,111 | |
| 11 | | Специальные беговые упражнения. Закрепление техники выполнения метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Подвижные игры. <i>Техника метания различных снарядов.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков Круговая эстафета | Упражнения для мышц рук Учебник с.112 | |
| 12 | | Урок – тестирование. Совершенствование двигательных умений и навыков. Тестирование – подъём туловища за 30с. Подвижные игры. <i>Физическая культура в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.</i> | Совершенствование физических качеств «Прыжок за прыжком» Волейбол | Комплекс упражнений для развития скоростных способностей. Учебник стр. 14 | |

| | | | | | |
|-----------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--|
| 13 | | Выполнение специальных прыжковых упражнений. Совершенствование техники эстафетного бега. Учёт техники метания гранаты. <i>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i> | На овладение спринтерского бега, прыжков и метания Линейные эстафеты | Упражнения для мышц ног. Учебник стр.10, 108 | |
| 14 | | Выполнение специальных беговых упражнений. Учёт бега на 2000м. <i>Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</i> | На овладение техники передачи мяча. «Картошка» | Упражнения для мышц рук Учебник стр.14, 111 | |
| 15 | | Урок – соревнование. Подвижные, спортивные и народные игры. Легкоатлетическая эстафета. <i>Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</i> | На развитие физических качеств Волейбол | Упр-ия для развития координационных способностей | |
| Волейбол | | | | | |
| 16 | | <i>Техника безопасности на занятиях по волейболу.</i> Строевые упражнения. Комплекс упражнений с мячом. Совершенствование техники перемещений. | На овладение техники передвижений «Не давай мяча водящему» Эстафеты с мячами | Повторить правила техники безопасности Учебник стр.72 | |
| 17 | | Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Совершенствование передачи мяча в парах, прием мяча снизу. Закрепление нижней прямой подачи мяча. <i>Терминология избранной спортивной игры.</i> | На овладение техники ведения и передачи мяча Эстафеты с ведением мяча | Повторить правила игры Волейбол Учебник стр.72-74 | |
| 18 | | Урок – тестирование. Тестирование – подтягивание на низкой перекладине. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. <i>Правила и организация избранной игры.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков. Комбинированная эстафета. | Упр-ия для развития скоростно –силовых качеств. Уч-к стр. 82 | |
| 19 | | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники передачи мяча сверху в парах. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Закрепление нападающего удара. <i>Основные формы и виды упражнений.</i> | Эстафеты с ведением и передачей мяча | Упражнения для мышц спины Учебник стр. 22, 74 | |

| | | | | | |
|-------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--|
| 20 | | ОРУ в движении. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Учет техники подачи мяча. Совершенствование нападающего удара. <i>Техники защитных действий.</i> | На владение техникой ловли и передач мяча. волейбол | Упражнения для мышц живота Учебник стр. 78 | |
| 21 | | Урок – игра. Комбинированная эстафета с мячом. Учебно-тренировочная игра. <i>Техника индивидуального блокирования.</i> | На овладение организаторскими умениями Волейбол. | Упр-ия для развития силовой и скоростной выносливости Учебник стр. 78-79 | |
| 22 | | ОРУ в движении. Совершенствование нападающего удара. Повторение техники защитных действий. <i>Техника группового блокирования.</i> | Эстафеты с ведением и передачей мяча | Упражнения для мышц спины | |
| 23 | | ОРУ в движении. Совершенствование техники защитных действий, изученных элементов в учебно-тренировочной игре. <i>Тактические действия.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков. Волейбол | Упражнения для мышц спины Учебник с.80 | |
| 24 | | Урок – соревнование. Совершенствование техники защитных действий, изученных элементов в учебно-тренировочной игре. <i>Развитие физических качеств.</i> | На овладение организаторскими умениями Волейбол. | Упр-ия для развития скоростно –силовых качеств Учебник стр. 82 | |
| Гимнастика | | | | | |
| 25 | | <i>Инструктаж по правилам ТБ на уроках гимнастики.</i> Совершенствование строевых упражнений: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ на развитие гибкости. Повторение техники акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед, кувырок вперед, назад. | На овладение акробатических элементов. «Крабики» - салки «Чехарда» | Повторить правила техники безопасности | |
| 26 | | Строевые упражнения. Совершенствование техники выполнения акробатического соединения. Обучение технике акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. <i>Терминология.</i> | На овладение акробатических элементов. Эстафеты элементами акробатики. | Упражнения для мышц живота Учебник стр.99 | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 27 | | <p>Урок – тестирование. Тестирование техники выполнения подъёма туловища за 1 мин. Игры и эстафеты с элементами гимнастики. <i>Основы истории возникновения олимпийского движения.</i></p> | <p>На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств «Соблюдай равновесие», «Чехарда»; гимнастический марафон.</p> | <p>Комплекс упражнений для развития координационных способностей. Учебник стр.103</p> | |
| 28 | | <p>Строевые упражнения. Совершенствование ОРУ в движении и комплекса упражнений УГГ. Совершенствование техники акробатических упражнений: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Прыжки через скакалку. <i>Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.</i></p> | <p>На освоение акробатических упражнений Эстафеты.</p> | <p>Упражнения для мышц спины Учебник стр. 26, 99-102</p> | |
| 29 | | <p>УГГ на развитие гибкости. Совершенствование техники акробатических упражнений в акробатических комбинациях: равновесие на одной, 2 кувырка вперед, кувырок назад в полушпагат, мост и упор, стоя на одном колене, стойка на лопатках, кувырок назад, прыжок прогнувшись. Прыжки через скакалку. <i>Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей.</i></p> | <p>На освоение акробатических упражнений Эстафеты со скакалкой и элементами лазанья и перелазанья. «Борьба на бревне»</p> | <p>Упражнения для мышц плечевого пояса. Учебник стр. 26</p> | |
| 30 | | <p>Урок – тестирование. Игровые задания. Тестирование техники наклона вперед, из положения, сидя на полу. Подвижные игры и эстафеты. <i>Страховка и помощь во время занятий.</i></p> | <p>Развитие физических качеств. Эстафеты с предметами и элементами акробатики.</p> | <p>Комплекс упражнений для развития подвижности в суставах. Учебник стр. 103</p> | |

| | | | | | |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 31 | | <p>УГГ на развитие гибкости. Учёт техники акробатической комбинации. Повторение техники висов и упоров на разновысоких брусьях.</p> <p><i>Значение гимнастических упражнений для развития гибкости.</i></p> | <p>На освоение и совершенствование висов и упоров</p> <p>Эстафеты на преодоление препятствий</p> | <p>Комплекс упражнений для развития гибкости</p> | |
| 32 | | <p>Повторение строевых упражнений. ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Совершенствование техники висов и упоров в комбинации на разновысоких брусьях. <i>Физическая нагрузка.</i></p> | <p>На совершенствование висов и упоров</p> <p>На развитие силы и силовой выносливости «Сильные и ловкие»</p> | <p>Упражнения для мышц плечевого пояса</p> <p>Учебник стр.50, 93</p> | |
| 33 | | <p>Урок–тестирование. Игровые задания. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры и эстафеты. <i>Признаки утомления.</i></p> | <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.</p> | <p>Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп.</p> <p>Учебник стр.102</p> | |
| 34 | | <p>ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Учет техники выполнения комбинации на брусьях. Повторение техники шагов на бревне. <i>Движение как биологическая потребность школьника.</i></p> | <p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости</p> <p>Эстафеты с лазанием и перелазанием.</p> | <p>Упражнения для мышц ног.</p> <p>Учебник стр.31</p> | |
| 35 | | <p>ОРУ на развитие гибкости с партнёром. Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. Повторение техники опорных прыжков. <i>Понятие телосложение.</i></p> | <p>На освоение опорных прыжков</p> <p>Эстафеты со скакалкой и обручем.</p> | <p>Упражнения для мышц живота</p> <p>Учебник стр.37</p> | |
| 36 | | <p>Урок–тестирование. Игровые задания эстафеты. Тестирование техники выполнения прыжков на скакалке. Эстафеты. <i>Упражнения для развития телосложения.</i></p> | <p>Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Эстафеты элементами равновесия, лазанья и перелазанья.</p> | <p>Комплекс упражнений для развития групп мышц брюшного пресса. Учебник стр.38</p> | |

| | | | | | |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--|
| 37 | | Строевые упражнения Обучение технике опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину высота 110см) и способом «перешагивания». Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. <i>Техника опорного прыжка.</i> | На освоение опорных прыжков На развитие координационных способностей «Конь-козел» | Упражнения для мышц ног. Учебник стр.98-99 | |
| 38 | | Строевые упражнения, комплекс УГГ в парах. Закрепление техники опорного прыжка. Совершенствование техники комбинации шагов на бревне. Эстафеты. <i>Формы самостоятельных индивидуальных занятий.</i> | На освоение опорных прыжков Эстафеты со скакалкой и обручем. | Упражнения для мышц живота Учебник стр.28 | |
| 39 | | Урок – игра. Совершенствование двигательных умений и навыков. Полоса препятствий. <i>Функциональные пробы.</i> | На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Комплекс упражнений для развития основных мышечных групп Учебник с. 30 | |
| 40 | | Строевые упражнения, комплекс УГГ в парах. Учёт комбинации шагов на бревне. Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Эстафеты. <i>История возникновения и забвения Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности.</i> | На развитие силовых способностей и силовой выносливости Эстафеты с лазанием и перелазанием. | Упражнения для мышц спины Учебник стр.98-99 | |
| 41 | | Строевые упражнения. Учет техники опорного прыжка. Обучение комплексу упражнений с гимнастическими предметам. Подвижные игры и эстафеты. <i>Олимпийские игры в нашей стране.</i> | На развитие координационных и скоростно-силовых способностей Эстафета «Построй мост» | Упражнения для мышц плечевого пояса. | |
| 42 | | Урок - соревнование. Комбинации упражнений на гимнастических снарядах. <i>Методика судейства гимнастических упражнений.</i> | На овладение организаторскими умениями Упражнения на брусьях, бревне и в опорном прыжке. | Упражнения для мышц спины | |

Аэробика

| | | | | | |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| | | | Аэробика | | |
| 43 | | | <i>Техника безопасности на уроках по аэробике. Чередование ходьбы и бега, ОРУ, разучивание техники элементов классической аэробики без смены лидирующей ноги.</i> | На развитие координационных способностей. Не урони палочку. | Презентацию по оздоровительным системам Учебник с. 171 |
| 44 | | | Чередование ходьбы и бега, ОРУ, разучивание техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. <i>Аэробика.</i> | На овладение техникой приемов, Высокие прыжки | Составить свой комплекс по аэробике Учебник с. 172 |
| 45 | | | Урок–тестирование. Совершенствование двигательных умений и навыков. Тестирование – подтягивание на перекладине. Эстафеты и игры со скакалкой, гимнастическими палками и обручами. <i>Виды аэробики.</i> | На развитие координационных способностей, ловкости Эстафеты и игры с прыжками | Упражнения для развития координации Учебник стр. 209 |
| 46 | | | Чередование ходьбы и бега, ОРУ, закрепление техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. <i>Музыкальный материал для занятий аэробикой.</i> | На овладение техникой упражнений в аэробике Не урони палочку | Упражнения для мышц спины Учебник с. 210 |
| 47 | | | Чередование ходьбы и бега, ОРУ, совершенствование техники элементов классической аэробики со сменой лидирующей ноги и согласованным движением рук. <i>Основные средства аэробики. Подвижные игры.</i> | На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей | Упражнения для мышц ног Учебник с. 210 |
| 48 | | | Урок - конкурс. Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. <i>Противопоказания к занятиям аэробикой.</i> Подвижные игры. | На овладение техникой приемов На развитие координационных способностей | Упражнения для развития координационных способностей |
| 49 | | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. Комплекс упражнений для мышц рук. <i>История ритмической гимнастики.</i> Подвижные игры. | На развитие координационных способностей | Упражнения для развития гибкости Учебник с. 171 |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--|
| 50 | | Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. Комплекс упражнений для мышц пресса. <i>Правила проведения занятия. Подвижные игры.</i> | На развитие координационных способностей | Упражнения для развития гибкости для сдачи норм ГТО | |
| 51 | | Урок – конкурс. Совершенствование двигательных умений и навыков. Самостоятельное проведение своих комплексов аэробики. <i>Правила судейства.</i> | На развитие координационных способностей | Упражнения для развития гибкости для сдачи норм ГТО | |
| | | Лыжная подготовка | | | |
| 52 | | <i>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</i> Повторение ранее изученных приемов ходов. Подвижные игры и эстафеты. | На освоение техники лыжных ходов. «По местам», «Кто быстрее». Эстафета на лыжах | Повторить правила безопасности Учебник стр.116 | |
| 53 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Повторение техники конькового хода, переходов с одновременных ходов на переменные. Подвижные игры и эстафеты. <i>Основные требования к одежде и обуви при занятиях на улице.</i> | На освоение техники лыжных ходов. Игра в снежки на лыжах. «По местам», «Кто быстрее». | Упражнения для мышц живота Учебник стр.117 | |
| 54 | | Урок – игра. Игровые задания из освоенных элементов, игры и эстафеты. <i>Виды классических ходов.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков. «Игра в снежки на лыжах» | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 126 | |
| 55 | | Разучивание техники прямого перехода, перехода с прокатом. Повторение ранее изученных приёмов ходов Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета на лыжах | Упражнения для мышц спины Учебник стр.117 | |
| 56 | | Повторение техники попеременных ходов. Выполнение техники конькового хода. Закрепление техники прямого перехода, перехода с прокатом. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Упражнения для мышц плечевого пояса | |

| | | | | | |
|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 57 | | Урок-игра. Игровые задания, игры и эстафеты. <i>Виды лыжного спорта.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Комплекс упражнений для координационных способностей, быстроты, выносливости. Учебник стр. 127 | |
| 58 | | Разучивание техники перехода попеременных ходов на одновременный, переход с неоконченным толчком одной палкой. Совершенствование техники попеременного хода, прямого перехода, перехода с прокатом. <i>Виды лыжного спорта.</i> Подвижные игры и эстафеты. | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц ног. Учебник стр.117-120 | |
| 59 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Закрепление техники перехода попеременных ходов на одновременный. Совершенствование техники попеременного хода. <i>Виды лыжного спорта.</i> Подвижные игры и эстафеты. | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц живота | |
| 60 | | Урок–тестирование. Игровые задания. Тестирование техники выполнения поднимания туловища из положения лежа. Подвижные игры и эстафеты. <i>Виды лыжного спорта.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков Накат. Эстафета на лыжах | Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 126 | |
| 61 | | Совершенствование техники конькового хода. Разучивание техники преодоления подъёмов и препятствий. Совершенствование техники перехода попеременных ходов на одновременный. Подвижные игры. <i>Применение лыжных мазей.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием» | Упражнения для мышц спины | |
| 62 | | Повторение техники торможения и поворотов «плугом». Ознакомление с техникой подъёмов. Закрепление техники преодоления подъёмов и препятствий. Подвижные игры и эстафеты. <i>Оказание помощи при обморожениях.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием» | Упражнения для мышц плечевого пояса. Учебник стр. 18 | |

| | | | | | |
|------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--|
| 63 | | Урок–тестирование. Совершенствование изученных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты. | Игровые задания Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для координационных способностей Учебник стр. 127 | |
| 64 | | Учёт техники торможения и поворотов «плугом». Совершенствование техники преодоления подъёмов. Эстафеты. <i>Оказание помощи при травмах.</i> | Совершенствование двигательных умений и навыков «Гонка с преследованием» | Упражнения для мышц ног. Учебник стр. 18 | |
| 65 | | Повторение ранее изученных приёмов ходов. Совершенствование техники ходов, учёт техники подъёмов. Эстафеты. <i>Распределение сил на дистанции.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. «Гонки с выбыванием» | Упражнения для мышц живота | |
| 66 | | Урок – тестирование. Совершенствование изученных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – прыжки на скакалке. Подвижные игры и эстафеты. <i>Специально – подготовительные упражнения.</i> | Игровые задания. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебник стр. 127 | |
| 67 | | Повторение техники конькового хода. Учет техники попеременного хода. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. Эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц спины | |
| 68 | | Закрепление с техникой преодоления препятствий Учет техники конькового хода. Подвижные игры и эстафеты. <i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> | На совершенствование техники лыжных ходов. Лыжная эстафета с преодолением препятствий. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 69 | | Урок – соревнование. Преодоление дистанции 3 км. <i>Тактические действия по ходу преодоления дистанции.</i> | Кто быстрее Накат. Эстафета на лыжах | Упражнения для быстроты и выносливости. Учебник стр. 127 | |
| Баскетбол | | | | | |
| 70 | | <i>Инструктаж по правилам ТБ на уроках по баскетболу.</i> Повторение техники передвижений, остановок, стоек. Совершенствование техники ведения мяча. Стритбол. | На овладение техникой передвижений, техники приема и передач мяча «33» | Повторить правила техники безопасности Учебник стр. 72 | |

| | | | | | | |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|--|
| 71 | | УГГ с предметами. Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу. Учебно – тренировочная игра. <i>Значение и история развития баскетбола.</i> | На освоение техники приема и передач мяча Баскетбол | Упражнения для мышц живота. Повторить правила игры в волейбол | | |
| 72 | | Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – челночный бег. Учебно-тренировочная игра. | На овладение организаторскими умениями Баскетбол | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 82 | | |
| 72 | | УГГ с предметами. Совершенствование техники ведения мяча с броском по кольцу. <i>Приемы определения самочувствия.</i> Учебно-тренировочная игра. | Игровые задания. На освоение техники броска по кольцу «Ловкая передача» баскетбол | Упражнения для мышц спины Учебник стр. 28 | | |
| 74 | | УГГ с предметами. Учёт техники ведения мяча с броском по кольцу. <i>Приемы определения аппетита.</i> Учебно-тренировочная игра. | На овладение техникой приема и передач мяча На освоение техники броска по кольцу Баскетбол | Упражнения для мышц плечевого пояса | | |
| | | Волейбол | | | | |
| 75 | | Урок – тестирование. <i>Т/безопасности на уроках по волейболу.</i> Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Учебно-тренировочная игра. | На овладение организаторскими умениями Волейбол. | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 82 | | |
| 76 | | Закрепление техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники верхней прямой подачи в заданную часть площадки. <i>Вредные привычки.</i> Учебно-тренировочная игра. | На освоение техники приема и передач, подачи мяча «Пасовка волейболистов» | Упражнения для мышц ног Учебник стр. 43 | | |
| 77 | | Совершенствование техники приема мяча, отраженного сеткой. Совершенствование техники защитных действий – повторение техники блокирования. Учебно-тренировочная игра. <i>Вредные привычки.</i> | На освоение техники приема и передач мяча «Пасовка волейболистов» | Упражнения для мышц живота Учебник стр. 44 | | |

| | | | | | |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--|
| 78 | | Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – наклон сидя на полу. Учебно-тренировочная игра. <i>Вредные привычки.</i> | На овладение организаторскими умениями | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 45 | |
| 79 | | Закрепление техники блокирования – индивидуального и группового. Ознакомление с тактикой игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</i> Учебно-тренировочная игра. | На освоение техники блокирования. Волейбол. | Упражнения для мышц спины Учебник стр. 40 | |
| 80 | | Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.</i> Учебно-тренировочная игра. | На совершенствование тактических действий «Ловкая подача» Волейбол. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 81 | | Урок – игра. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Учебно-тренировочная игра. <i>Мышечная система человека.</i> | На овладение организаторскими умениями На развитие физических качеств Волейбол. | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник стр. 186 | |
| 82 | | Совершенствование тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Расположение, основные функции мышц.</i> Учебно-тренировочная игра. | На совершенствование тактических действий Волейбол. | Повторить правила техники безопасности Учебник стр. 72 | |
| 83 | | Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Упражнения для развития основных групп мышц.</i> Учебно-тренировочная игра. | На совершенствование тактических действий Волейбол. | Упражнения для мышц плечевого пояса | |

| | | | | | |
|------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--|
| 84 | | Урок – соревнование. Первенство среди классов. Совершенствование двигательных умений и навыков. <i>Командные тактические действия.</i> | На совершенствование тактических действий Волейбол. | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник с.80 | |
| 85 | | Совершенствование техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Групповые тактические действия.</i> Учебно-тренировочная игра. | На совершенствование тактических действий Волейбол. | Упражнения для мышц спины | |
| 86 | | Учёт техники блокирования – индивидуального и группового. Закрепление тактики игры – индивидуальные тактические действия в нападении. <i>Индивидуальные тактические действия.</i> Учебно-тренировочная игра. | На совершенствование тактических действий Волейбол. | Упражнения для мышц ног | |
| Лёгкая атлетика | | | | | |
| 87 | | Урок – соревнование. <i>Техника безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.</i> Совершенствование двигательных умений и навыков. | Первенство среди 10 -11 классов. Волейбол | Комплекс на развитие физических качеств. Учебник с. 191 | |
| 88 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Закрепление техники спринтерского бега с низкого старта. Повторение техники прыжка в высоту с разбега. <i>Виды прыжков.</i> | Игровые задания Линейные эстафеты | Повторить правила техники безопасности. | |
| 89 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники выполнения низкого старта. <i>Оздоровительные системы.</i> | На овладение техники прыжков и спринтерского бега Встречная эстафета | Упражнения для мышц живота. | |
| 90 | | Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование – подъём туловища и наклона вперёд, сидя на полу. <i>Оздоровительные системы физических упражнений.</i> | Совершенствование физических качеств волейбол | Упражнения для мышц спины. | |

| | | | | | |
|--------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--|
| 91 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в высоту с разбега. Повторение техники прыжка с места. <i>Правила поведения во время купания в открытых водоёмах.</i> | На овладение техники прыжков и спринтерского бега Бегай и прыгай. | Упражнения для развития координационных способностей | |
| 92 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в длину с места. Повторение техники прыжка в длину с разбега. <i>Великие легкоатлеты.</i> | На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета | Упражнения для мышц ног – приседание на скорость за 30 сек | |
| 93 | | Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Учёт бега на 100м. Тестирование – бег 3х10м. | Совершенствование физических качеств Личное первенство по бегу | Бег на скорость до 60м | |
| 94 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Повторение техники прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. <i>Виды прыжков, входящих в О.И.</i> | На овладение спринтерского бега Бег за флажками Встречная эстафета | Ускорения до 60-80м | |
| 95 | | Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники прыжка в длину с разбега, повторение техники метания гранаты. <i>Снаряды для метания.</i> | На совершенствование техники стайерского бега и метания Встречные эстафеты | Упражнения для мышц ног | |
| 96 | | Урок – тестирование. Совершенствование освоенных элементов, двигательных умений и навыков. Тестирование – бег 2000м. | Совершенствование физических качеств волейбол | Упражнения для мышц плечевого пояса | |
| 97 | | Медленный бег. Выполнение специальных беговых и прыжковых упражнений. Учёт техники метания гранаты. <i>Белгородские легкоатлеты.</i> | На совершенствование техники стайерского бега и метания Кто дальше бросит | Упражнения для развития координационных способностей | |
| Лапта | | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 98 | | <p><i>Техника безопасности во время проведения занятий по лапте.</i> Выполнение специальных беговых упражнений. Повторение техники ударов способом «сбоку», «сверху», техники приема мяча летящего «свечой», навыков передачи мяча с места, в движении. Учёт подтягивания на перекладине.</p> | <p>На овладение техники игры Встречные эстафеты лапта</p> | <p>Повторить правила техники безопасности. http://www.lapta.ru/</p> | |
| 99 | | <p>Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями. Тестирование техники выполнения подтягивания на низкой перекладине. Учебно-тренировочная игра.</p> | <p>На овладение организаторскими умениями лапта</p> | <p>Комплекс упражнений для развития скоростных способностей.</p> | |
| 100 | | <p>Преодоление полосы препятствий. Повторение техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». Совершенствование навыков передачи мяча с места, в движении. <i>Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</i> Учебно-тренировочная игра.</p> | <p>Развитие физических качеств лапта</p> | <p>Упражнения для мышц живота http://www.lapta.ru/</p> | |
| 101 | | <p>Комплекс упражнений с малым мячом. Закрепление техники ловли мяча двумя руками в прыжке. Совершенствование техники ударов способом «сбоку», «сверху». <i>Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта.</i> Игры</p> | <p>Развитие физических качеств «Передал, садись». лапта</p> | <p>Упражнения для мышц ног – приседания с выпрыгиванием. http://www.lapta.ru/</p> | |
| 102 | | <p>Урок – соревнование. Совершенствование освоенных элементов с игровыми заданиями.</p> | <p>лапта</p> | <p>Развитие физ.качеств</p> | |

