

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16» «28» августа 2017 г.	«Согласовано» Зам. директора по УВР МБОУ «СОШ № 16»  /Л.И.Бутерина/ «29» августа 2017 г.	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16»  /Л.Н.Ахтырченко/ Приказ № <u>236</u> -од от «30» августа 2017 г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»,
для обучающихся среднего общего образования
на 2017 -2019 учебный год

Составитель:

Пененко Ольга Михайловна
учитель физической культуры,
первой квалификационной категории.

Пояснительная записка

Настоящая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта (2004 года с изменениями и дополнениями), примерной образовательной программой среднего общего образования, на основании авторской программы для общеобразовательных учреждений, автор А.П. Матвеев (Программа имеет гриф «Допущено Министерством образования Российской Федерации»).

Общая характеристика учебного предмета

Цели и задачи курса

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. Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих задач:

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Федеральный базисный (образовательный) план для образовательных учреждений РФ отводит 207 часов для изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования, из них в 10 классе 105 ч (3 ч в неделю, 35 учебных недель), в 11 классе 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Данная программа адаптирована к условиям школьного процесса и соответствует материальной базе. В программе произведено перераспределение часов:

- из-за отсутствия лыжного комплекта, часы для прохождения программного материала «Лыжные гонки» распределены на прохождения материала раздела «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью» (легкая атлетика, спортивные игры).

- в программном материале «Гимнастика» из-за отсутствия оборудования убраны упражнения на бревне, разновысоких брусьях и канате. Данные часы распределены на прохождения материала раздела «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью».

Система УМК состоит из завершенной предметной линии учебников, которые включены в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Минобрнауки России от 31 марта 2014г. N 253): «Физическая культура 10-11 классы», авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

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

Содержание среднего общего образования по учебному предмету

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности. Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями; Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки. Комплексы дыхательной

гимнастики и гимнастики для глаз;

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: Атлетическая гимнастика (юноши): комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Шейпинг (девушки): композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем (расчет «индекса здоровья» по показателям пробы Руфье).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой.

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки).

Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики: совершенствование техники в соревновательных упражнениях и индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба по гимнастическому бревну, с поворотами и с расхождением; Строевые команды и приемы.

Легкая атлетика: Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Спортивные игры: Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини- футболе). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление).

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Способы спортивно-оздоровительной деятельности. Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств (в соответствии с избранным видом спорта).

Тематическое планирование

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	76

	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	8
	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	60
	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	8
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой	125
	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	6
	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	114
	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	5
3.	Резерв	6
4.	Всего	207

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16»	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.И. Бутерина/	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/
«28» августа 2017 г.	«29» августа 2017 г.	Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

10 КЛАСС

№	Тема урока	Кол -во часо в	Дата проведения		Примечание Причина корректиро вки
			план	факт	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции.	1	2.09- 9.09		
2.	Легкая атлетика. Индивидуальная техника бега. Комплекс ГТО: цели, задачи, значение.	1	2.09- 9.09		
3.	Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега. Наблюдение за техникой выполнения.	1	2.09- 9.09		
4.	Легкая атлетика. Развитие скорости в беге на 100м. Виды испытаний 5-й ступени комплекса ГТО.	1	11.09- 16.09		
5.	Легкая атлетика. Бег на 100 м – контроль. Прыжковые упражнения: многоскоки.	1	11.09- 16.09		
6.	Легкая атлетика. Техника безопасности при метании. Обучение техники метания гранаты.	1	11.09- 16.09		
7.	Легкая атлетика. Метание гранаты. Прыжковые упражнения: многоскоки.	1	18.09- 23.09		
8.	Легкая атлетика. Метание гранаты. Скоростно-силовые качества. Челночный бег.	1	18.09- 23.09		
9.	Легкая атлетика. Метание гранаты – контроль. Прыжковые упражнения.	1	18.09- 23.09		
10.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной палочки.	1	25.09- 30.09		
11.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжковые упражнения.	1	25.09- 30.09		
12.	Легкая атлетика. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1	25.09- 30.09		

13.	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег – контроль.	1	2.10-7.10		
14.	Кроссовая подготовка. Длительный бег с учетом индивидуальных возможностей.	1	2.10-7.10		
15.	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1	2.10-7.10		
16.	Кроссовый бег с учетом индивидуальных возможностей.	1	9.10-14.10		
17.	Кроссовая подготовка. Бег на длинную дистанцию - контроль.	1	9.10-14.10		
18.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча.	1	9.10-14.10		
19.	Доврачебная помощь при травмах и ушибах. Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча.	1	16.10-21.10		
20.	Волейбол. Совершенствование навыков игры в 3 касания. Передача мяча со сменой места.	1	16.10-21.10		
21.	Волейбол. Совершенствование навыков игры в 3 касания. Стойки и передвижение игрока.	1	16.10-21.10		
22.	Волейбол. Передача мяча со сменой места.	1	23.10-28.10		
23.	Волейбол. Совершенствование навыков игры в 3 касания. Стойки и передвижение игрока. Учебная игра.	1	23.10-28.10		
24.	Волейбол. Верхняя передача мяча в парах и шеренгах.	1	23.10-28.10		
25.	Техника безопасности. Содержания занятий по предупреждению утомления. Круговая тренировка.	1	7.11-11.11		
26.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	7.11-11.11		
27.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Учебно-тренировочная игра.	1	7.11-11.11		
28.	Волейбол. Нижний прием мяча. Блок. Физическая культура в профилактике заболеваний.		13.11-18.11		
29.	Волейбол. Контроль техники приема мяча.	1	13.11-18.11		
30.	Волейбол. Нападающий удар.	1	13.11-18.11		
31.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра.	1	20.11-25.11		
32.	Оздоровительные системы физического воспитания. Круговая тренировка.	1	20.11-25.11		
33.	Техника безопасности. Гимнастика.	1	20.11-		

	Оценка самочувствия по внешним показателям.		25.11		
34.	Гимнастические упражнения в парах. Адаптивная гимнастика как система по реабилитации здоровья.	1	27.11-2.12		
35.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице. Висы.	1	27.11-2.12		
36.	Комплекс упражнений спортивно-оздоровительного характера.	1	27.11-2.12		
37.	Гимнастика. Наклон вперед из положения стоя – контроль . Висы. Подтягивание в виси.	1	4.12-9.12		
38.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Висы. Подтягивание в виси.	1	4.12-9.12		
39.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Приемы самомассажа.	1	4.12-9.12		
40.	Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1	11.12-16.12		
41.	Упражнения в системе занятий шейпингом и атлетической гимнастикой. Упражнения общего воздействия.	1	11.12-16.12		
42.	Упражнения общего воздействия. Упражнения с отягощением.	1	11.12-16.12		
43.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для мышц живота и спины.	1	18.12-23.12		
44.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для мышц живота и спины.	1	18.12-23.12		
45.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для ягодичных мышц и для мышц бедра.	1	18.12-23.12		
46.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для ягодичных мышц и для мышц бедра.	1	25.12-30.12		
47.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для мышц стопы и голени.		25.12-30.12		
48.	Комплексы упражнений из оздоровительных систем. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	25.12-30.12		
49.	Техника безопасности. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	15.01-20.01		
50.	Упражнения адаптивной физкультурой. Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости.	1	15.01-20.01		

51.	Упражнения адаптивной физкультурой. Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости.	1	15.01-20.01		
52.	Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Прыжки через скакалку.	1	22.01-27.01		
53.	Комплексы упражнений на формирование осанки. Прыжки через скакалку – контроль. Дыхательная гимнастика.	1	22.01-27.01		
54.	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости. Дыхательная гимнастика.	1	22.01-27.01		
55.	Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Броски набивного мяча.	1	29.01-3.02		
56.	Комплексы упражнений на различные группы мышц. Подъем туловища из положения лежа на спине.	1	29.01-3.02		
57.	Комплексы упражнений на различные группы мышц. Подъем туловища из положения лежа на спине – контроль.	1	29.01-3.02		
58.	Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Спортивные игры.	1	5.02-10.02		
59.	Комплексы упражнений на формирование осанки.	1	5.02-10.02		
60.	Режим питания и его особенности. Круговая тренировка.	1	5.02-10.02		
61.	Техника безопасности. Баскетбол. Стойка, передвижения, остановка.	1	12.02-17.02		
62.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	12.02-17.02		
63.	Баскетбол. Передача мяча на месте, в движении. Совершенствование навыков в судействе.	1	12.02-17.02		
64.	Баскетбол. Броски с различных дистанций. Позиционная защита.	1	19.02-24.02		
65.	Баскетбол. Учебная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	19.02-24.02		
66.	Баскетбол. Броски, обманные финты, перемещения.	1	19.02-24.02		
67.	Баскетбол. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1	26.02-3.03		
68.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	26.02-3.03		
69.	Баскетбол. Броски с различных дистанций - контроль.	1	26.02-3.03		
70.	Баскетбол. Позиционная защита.	1	5.03-		

	Совершенствование навыков в судействе.		10.03		
71.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	5.03-10.03		
72.	Баскетбол. Броски, обманные финты, перемещения.	1	5.03-10.03		
73.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	12.03-17.03		
74.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением защитника	1	12.03-17.03		
75.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Перехват мяча.	1	12.03-17.03		
76.	Баскетбол. Групповые тактические взаимодействия.	1	19.03-24.03		
77.	Основные положения закона РФ в области физкультуры. Волейбол. Верхняя передача мяча.	1	19.03-24.03		
78.	Волейбол. Прием мяча сверху, снизу. Совершенствование навыков в судействе.	1	19.03-24.03		
79.	Техника безопасности. Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1	4.04-7.04		
80.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Блок.	1	4.04-7.04		
81.	Волейбол. Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	1	9.04-14.04		
82.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Блок.	1	9.04-14.04		
83.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	9.04-14.04		
84.	Волейбол. Нападающий удар – контроль.	1	16.04-21.04		
85.	Волейбол. Позиционное нападение из 3 зоны.	1	16.04-21.04		
86.	Кроссовая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения. Наблюдение за режимом нагрузки.	1	16.04-21.04		
87.	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий.	1	23.04-28.04		
88.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег в среднем темпе. Наблюдение за режимом нагрузки.	1	23.04-28.04		
89.	Кроссовая подготовка. Линейные эстафеты.	1	23.04-28.04		
90.	Кроссовая подготовка. Длительный бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой.	1	30.04-5.05		
91.	Кроссовая подготовка. Бег на 2000 м(юн), 1500 м (д) - контроль.	1	30.04-5.05		

92.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Передача палочки.	1	30.04-5.05		
93.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Многоскоки, прыжки по заданиям.	1	7.05-12.05		
94.	Легкая атлетика. Спринтерский бег. Ускорения. Низкий и высокий старт.	1	7.05-12.05		
95.	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением до 80 м.	1	7.05-12.05		
96.	Легкая атлетика. Бег на 100 м – контроль. Передвижения на руках в висе.	1	14.05-19.05		
97.	Техника безопасности при метании. Метание гранаты. Беговые и прыжковые упражнения.	1	14.05-19.05		
98.	Легкая атлетика. Метание гранаты. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	14.05-19.05		
99.	Легкая атлетика. Метание гранаты – контроль. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	21.05-26.05		
100.	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	21.05-26.05		
101.	Тестирование уровня физической подготовки. Передвижения на руках в висе.	1	21.05-26.05		
102.	Легкая атлетика. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1	28.05-30.05		
103.	Резервное время		28.05-30.05		
104.	Резервное время				
105.	Резервное время				

Рассмотрено на заседании ШМО МБОУ «СОШ № 16»	«Согласовано» Зам.директора по УВР МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.И. Бутерина/	«Утверждаю» Директор МБОУ «СОШ № 16» _____/Л.Н.Ахтырченко/
«28» августа 2017 г.	«29» августа 2017 г.	Приказ № _____ -од от «30» августа 2017 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

11 КЛАСС (ДЕВУШКИ)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание Причина корректировки
			план	факт	
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега.	1	2.09-9.09		
2.	Легкая атлетика. Индивидуальная техника бега. Роль и значение физкультуры в сохранении здоровья.	1	2.09-9.09		
3.	Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию. Комплекс ГТО: цели, задачи, значение.	1	2.09-9.09		
4.	Легкая атлетика. Бег на 100 м – контроль.	1	11.09-16.09		
5.	Тестирование уровня физической подготовленности. Виды испытаний 5-й ступени комплекса ГТО.	1	11.09-16.09		
6.	Легкая атлетика. Техника безопасности при метании гранаты. Метание гранаты.	1	11.09-16.09		
7.	Легкая атлетика. Метание гранаты. Прыжковые упражнения.	1	18.09-23.09		
8.	Легкая атлетика. Метание гранаты – контроль. Многоскоки.	1	18.09-23.09		
9.	Легкая атлетика. Скоростно-силовые качества. Челночный бег 3x10 м.	1	18.09-23.09		
10.	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м – контроль.	1	25.09-30.09		
11.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прием и передача эстафетной	1	25.09-30.09		

	палочки.				
12.	Легкая атлетика. Эстафетный бег. Прыжок в длину.	1	25.09-30.09		
13.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину.	1	2.10-7.10		
14.	Кроссовый бег с учетом индивидуальных возможностей.	1	2.10-7.10		
15.	Длительный бег на развитие выносливости. Контроль и самоконтроль.	1	2.10-7.10		
16.	Бег на 1500 м - контроль. Контроль и самоконтроль.	1	9.10-14.10		
17.	Круговая тренировка на развитие общей выносливости.	1	9.10-14.10		
18.	Роль физкультуры в сохранении творческой активности. Техника безопасности. Волейбол. Прием и передача мяча сверху.	1	9.10-14.10		
19.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока.	1	16.10-21.10		
20.	Волейбол. Варианты техники приема и передач мяча.	1	16.10-21.10		
21.	Волейбол. Варианты нападающего удара через сетку.	1	16.10-21.10		
22.	Волейбол. Варианты блокирования (одиночные, парные) страховка.	1	23.10-28.10		
23.	Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	23.10-28.10		
24.	Волейбол. Стойки и передвижение игрока.	1	23.10-28.10		
25.	Система реабилитации после травм. Круговая тренировка.	1	7.11-11.11		
26.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	7.11-11.11		
27.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	7.11-11.11		
28.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.		13.11-18.11		
29.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	13.11-18.11		
30.	Волейбол. Прием мяча снизу. Блок.	1	13.11-18.11		
31.	Волейбол. Прием мяча с подачи и передачей в 3 зону - контроль.	1	20.11-25.11		
32.	Волейбол. Нападающий удар.	1	20.11-25.11		
33.	Совершенствование навыков в	1	20.11-		

	судействе. Волейбол. Нападающий удар.		25.11		
34.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	27.11-2.12		
35.	Техника безопасности. Гимнастика. Оценка самочувствия по внешним показателям.	1	27.11-2.12		
36.	Гимнастика. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.	1	27.11-2.12		
37.	Гимнастика. Упражнения на гимнастической лестнице. Висы. Подтягивание в висячем положении.	1	4.12-9.12		
38.	Гимнастика. Комплекс упражнений спортивно-оздоровительного характера. Расчет «индекса здоровья» на пробе «Руфье».	1	4.12-9.12		
39.	Гимнастика. Контроль развития гибкости - наклон вперед из положения стоя.	1	4.12-9.12		
40.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подтягивание в висячем положении.	1	11.12-16.12		
41.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Самомассаж.	1	11.12-16.12		
42.	Гимнастика. Висы на перекладине. Подъем ног в висячем положении. Система реабилитации после травм.	1	11.12-16.12		
43.	Гимнастика. Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	1	18.12-23.12		
44.	Гимнастика. Висы на перекладине. Подъем ног в висячем положении - контроль.	1	18.12-23.12		
45.	Гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1	18.12-23.12		
46.	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	1	25.12-30.12		
47.	Комплексы упражнений для развития гибкости. Самомассаж.		25.12-30.12		
48.	Прикладно ориентированная физическая подготовка как форма организаций занятий физкультурой. Круговая тренировка.	1	25.12-30.12		
49.	Техника безопасности. Прикладно ориентированная подготовка. Подъем ног в угол 90.	1	15.01-20.01		
50.	Прикладно ориентированная подготовка. Лазание и висы на гимнастической стенке.	1	15.01-20.01		
51.	Прикладно ориентированная	1	15.01-		

	подготовка. Прыжки через скакалку – контроль.		20.01		
52.	Прикладно ориентированная подготовка. Подъем туловища из положения лежа.	1	22.01-27.01		
53.	Прикладно ориентированная подготовка. Броски набивного мяча.	1	22.01-27.01		
54.	Прикладно ориентированная подготовка. Лазание и висы на гимнастической стенке.	1	22.01-27.01		
55.	Влияние регулярных занятий физическими упражнениями. Подъем туловища из положения лежа – контроль.	1	29.01-3.02		
56.	Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Самомассаж.	1	29.01-3.02		
57.	Комплексы упражнений на развитие координации и гибкости. Висы на гимнастической стенке.	1	29.01-3.02		
58.	Комплексы упражнений на различные группы мышц. Челночный бег.	1	5.02-10.02		
59.	Комплексы дыхательной гимнастики. Самомассаж.	1	5.02-10.02		
60.	Комплексы упражнений на формирование осанки. Ходьба с грузом.	1	5.02-10.02		
61.	Комплексы упражнений на регулирование массы тела. Подтягивание на низкой перекладине – контроль.	1	12.02-17.02		
62.	Техника безопасности. Баскетбол. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест.	1	12.02-17.02		
63.	Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции.	1	12.02-17.02		
64.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	19.02-24.02		
65.	Баскетбол. Броски с различных дистанций – контроль.	1	19.02-24.02		
66.	Баскетбол. Учебная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	19.02-24.02		
67.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1	26.02-3.03		
68.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1	26.02-3.03		
69.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	26.02-		

	Совершенствование навыков в судействе.		3.03		
70.	Баскетбол. Передача мяча на месте, в движении. Совершенствование навыков в судействе.	1	5.03-10.03		
71.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков – контроль на технику.	1	5.03-10.03		
72.	Баскетбол. Перехват мяча. Нападение быстрым прорывом.	1	5.03-10.03		
73.	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке. Совершенствование навыков в судействе.	1	12.03-17.03		
74.	Баскетбол. Броски с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.03-17.03		
75.	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	12.03-17.03		
76.	Баскетбол. Групповые тактические взаимодействия.	1	19.03-24.03		
77.	Волейбол. Техника безопасности. Прием мяча сверху, снизу.	1	19.03-24.03		
78.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1	19.03-24.03		
79.	Техника безопасности. Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Блок.	1	4.04-7.04		
80.	Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Блок.	1	4.04-7.04		
81.	Волейбол. Нападающий удар.	1	9.04-14.04		
82.	Волейбол. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование навыков в судействе.	1	9.04-14.04		
83.	Волейбол. Прием и передача мяча сверху, снизу.	1	9.04-14.04		
84.	Оздоровительные системы физ.воспитания. Круговая тренировка.	1	16.04-21.04		
85.	Кроссовая подготовка. Прыжковые и беговые упражнения.	1	16.04-21.04		
86.	Кроссовая подготовка. Бег с преодолением препятствий. Контроль и самоконтроль.	1	16.04-21.04		
87.	Кроссовая подготовка. Наблюдение за режимом нагрузки. Линейные эстафеты.	1	23.04-28.04		
88.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег в среднем темпе.	1	23.04-28.04		
89.	Кроссовая подготовка. Бег на 1500 м – контроль.	1	23.04-28.04		
90.	Легкая атлетика. Развитие скорости	1	30.04-		

	в беге на 100 м.		5.05		
91.	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Ускорения.	1	30.04-5.05		
92.	Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения. Бег 100 м. – контроль.	1	30.04-5.05		
93.	Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	7.05-12.05		
94.	Легкая атлетика. Техника безопасности при метании. Метание гранаты.	1	7.05-12.05		
95.	Легкая атлетика. Метание. Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	7.05-12.05		
96.	Легкая атлетика. Метание гранаты – контроль. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	14.05-19.05		
97.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	14.05-19.05		
98.	Тестирование уровня физической подготовленности.	1	14.05-19.05		
99.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание» – контроль.	1	21.05-26.05		
100.	Легкая атлетика. Эстафетный бег.	1	21.05-26.05		
101.	Резервное время	1	21.05-26.05		
102.	Резервное время	1			