

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Приупская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»

Руководитель ШМО-----/Никитенко Е.Н./

Протокол № 1

от 26 августа 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по УВР

МКОУ «Приупская СОШ»

Куликов П.А. /Куликов П.А./
от 26 августа 2021г

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Приупская СОШ»

Кретинин С.Н. /Кретинин С.Н./

Приказ № 144 от 30.08 2021г



Рабочая программа по физической культуре

10-11 классы

Учитель Бочаров С.В.

Рассмотрена на заседании

педагогического совета школы,

протокол №1 от 30 августа 2021г.

2021-2022 учебный год.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2012 год.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся средней школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также спортивным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ. минутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Сроки освоения программы: 2 года.

Форма обучения : очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Цели и образовательные результаты представлены на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном.

Содержание курса «Физическая культура» 10-11 классы

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровые сберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы общего среднего образования

Физическая культура

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

Тематический план по физической культуре 10 класс.

3 часа в неделю, всего 105 часов.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	32
2.	Гимнастика, акробатика	19
3.	Лыжная подготовка	17
4.	Спортивные игры	34
Всего		102

Тематический план по физической культуре 11 класс.

3 часа в неделю, всего 105 часов.

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Лёгкая атлетика	31
2.	Гимнастика	21
3.	Лыжная подготовка	17
4.	Спортивные игры	33
Всего		102

Календарно-тематическое планирование на учебный год: 2019/2020

Общее количество часов: 102ч.

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Предпол. дата	Фактич. дата
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 22 ч</i>				
1.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1		
2.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный бег.	1		
3.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
4.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег.	1		
5.	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1		
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отгалкивание. Челночный бег.	1		
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отгалкивание. Челночный бег.	1		
8.	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
9.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. . Челночный бег.	1		
10.	Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
11.	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
12.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
13.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
14.	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
15.	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
16.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
17.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег в гору.	1		
18.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		

	прыжком.Бег в гору.			
19.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.Бег в гору.	1		
20.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.Бег в гору.	1		
21.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.Бег в гору.	1		
22.	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		

Раздел 2: Гимнастика - 9 ч

1.	Инструктаж по ТБ. М. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д. Лазание по канату в два приёма.	1		
2.	М. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Д. Лазание по канату в два приёма.	1		
3.	Повороты в движении. Перестроение из колонны . Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине.	1		
4.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
5.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
6.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
7.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.	1		
8.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи ног.(м)	1		
9.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1		

Раздел 3: Акробатика - 10 ч

1.	М; Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д . Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. .	1		
2.	М; Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д . Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад.	1		
3.	М; Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Д . Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад.	1		
4.	М; Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из	1		

	стойки на руках. Д . Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад.			
5.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	1		
6.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	1		
7.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	1		
8.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	1		
9.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня, через козла(д).	1		
10.	М.Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня, через козла(д).	1		

Раздел 4: Лыжная подготовка - 17 ч

1.	Инструктаж по ТБ.Оказание первой помощи при обморожениях. Туляки-участники и призёры Олимпийских игр.	1		
2.	Попеременно двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
3.	Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
4.	Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
5.	Оценка техники выполнения попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
6.	Попеременно четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д).	1		
7.	Попеременно четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д).	1		
8.	Попеременно четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д).	1		
9.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3500м (м), 3000м (д). Переход с одного хода на другой.	1		
10.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000м (м), 1000м (д). Переход с одного хода на другой.	1		
11.	Одновременный безшажный ход (стартовый вариант), 5х50м (мал.), 5х30м (дев). Прохождение дистанции 3500м (мал.), 3000м. (дев).	1		

12.	Одновременный безшажный ход. Спуск с горы в средней и низкой стойке.(Угол склона25°-30°). Прохождение дистанции 3500м (мал.), 3000м. (дев).	1		
13.	Одновременный бесшажный ход (стартовый вариант). 5x100. Лыжная эстафета.	1		
14.	Спуск со склона с поворотами. Подъём в гору ступающим и скользящими шагами (угол ступающим и скользящими шагами (м), 3000м (д).	1		
15.	Спуск со склона с поворотами. Спуски со склонов с поворотами и с торможениями (угол склона25°-30°). Прохождение дистанции 4000м (м), 3000м (д).	1		
16.	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2000м (д).	1		
17.	Прохождение дистанции 3000м (м), 2000м (д) с учётом времени.	1		

Раздел 5: Волейбол - 17 ч

1.	Инструктаж по ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар.	1		
2.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1		
3.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1		
4.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	1		
5.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места .Прием мяча двумя руками снизу.	1		
6.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование.	1		
7.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
8.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1		
9.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		

11.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1		
12.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
13.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
14.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	1		
15.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
16.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1		
17.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи.	1		
<i>Раздел 6: Баскетбол - 17 ч</i>				
1.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x2).	1		
2.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x2).	1		
3.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x3).	1		
4.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x3).	1		
5.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	1		
6.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	1		
7.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x3).	1		
8.	Передача мяча различными способами в движении.	1		

	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х2).			
9.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х2).	1		
10.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х2).	1		
11.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1* 2).	1		
12.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2*1* 2).	1		
13.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2*1 х 2).	1		
14.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1		
15.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	1		
16.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите	1		
17.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите	1		

Раздел 7: Лёгкая атлетика - 10 ч

1.	Бег (23 .мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору.	1		
2.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
3.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		

	прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.			
4.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
5.	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
6.	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости Д.(2000м)	1		
7.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств.	1		
8.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	1		
9.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых	1		
10.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.	1		

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 11 класс,

3 час в неделю, учебник «Физическая культура 10-11 классы»

под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Предпол. дата	Факт. дата
<i>Раздел 1: Лёгкая атлетика - 21 ч</i>				
1.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег.	1		
2.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).. Эстафетный бег.	1		
3.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).. Эстафетный бег.	1		
4.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м).. Эстафетный бег.	1		
5.	Бег на результат (100м). Эстафетный бег	1		
6.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1		
7.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.	1		
8.	Прыжок в длину на результат.	1		
9.	Метание гранаты из разных положений. Челночный бег.	1		
10.	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег.	1		
11.	Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	1		
12.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
13.	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивные игры (футбол).	1		
14.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения..	1		
15.	Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения..	1		
16.	Бег (26 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
17.	Бег (26мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору	1		
18.	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1		
19.	Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору.	1		
20.	Бег (28 м) . Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.Бег в гору. Спортивные игры (футбол).Развитие выносливости.	1		
21.	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1		
<i>Раздел 2: Гимнастика - 21 ч</i>				
1.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Развитие силы. Инструктаж по ТБ	1		
2.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. . Подтягивание на перекладине Развитие силы.	1		

3.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1		
4.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1		
5.	Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивание на перекладине.	1		
6.	Повороты в движении. Упражнения с обручами. Подтягивания на перекладине. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость.	1		
7.	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с обручами . Подтягивания на перекладине.	1		
8.	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения со скакалками. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.	1		
9.	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силы	1		
10.	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Развитие силы	1		
11.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1		
12.	М. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла). Д. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
13.	М. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла). Д. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
14.	М. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
15.	М. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла). Д. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Комбинация из разученных элементов.	1		
16.	М. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла) Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
17.	М. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла) Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
18.	М. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла) Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
19.	М. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня (козла) Д. Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с	1		

	разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно силовых качеств			
20.	М. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня(козла) . Комбинация из разученных элементов. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
21.	Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня.	1		
<i>Раздел 3: Лыжная подготовка - 17 ч</i>				
1.	Оказание первой помощи при обморожениях. Туляки-участники и призёры Олимпийских игр. Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Попеременно двухшажный ход. Одновременно одношажный ход. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
3.	Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода. Прохождение дистанции 3000 м (М), 2500м (Д).	1		
4.	Одновременно одношажный ход. Попеременно двухшажный ход. Прохождение дистанции 3000м(м), 2500м (д).	1		
5.	Оценка техники выполнения попеременно двухшажного хода. Прохождение дистанции 3000 м (М), 2500 м (Д).	1		
6.	Попеременно четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д).	1		
7.	Попеременно четырёхшажный ход. Коньковый ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д).	1		
8.	Коньковый ход.Попеременно четырёхшажный ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2500м (д)	1		
9.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3500м (м), 3000м (д). Переход с одного хода на другой.	1		
10.	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2000м (м), 1000м (д). Переход с одного хода на другой.	1		
11.	Одновременный безшажный ход (стартовый вариант),5х50м (мал.), 5х30м (дев). Прохождение дистанции 3500м (мал.), 3000м. (дев).	1		
12.	Одновременный безшажный ход. Спуск с горы в средней и низкой стойке.(Угол склона25°-30°). Прохождение дистанции 3500м (мал.), 3000м. (дев).	1		
13.	Одновременный безшажный ход (стартовый вариант),5х100м (мал.), 5х50м (дев). Лыжные эстафеты.	1		
14.	Спуск со склона с поворотами. Подъём в гору ступающим и скользящими шагами (угол склона25°-30°). Прохождение дистанции 4000м (м), 3000м (д).	1		
15.	Спуск со склона с поворотами. Спуски со склонов с поворотами и с торможениями (угол склона25°-30°). Прохождение дистанции 4000м (м), 3000м (д).	1		
16.	Переход с одновременного на попеременный ход. Прохождение дистанции 3000м (м), 2000м (д).	1		
17.	Прохождение дистанции 3000м (м), 2000м (д) с учётом времени.	1		
<i>Раздел 4: Волейбол - 16 ч</i>				
1.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Инструктаж по ТБ	1		
2.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
3.	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		

4.	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
5.	Верхняя передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1		
6.	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Учебная игра.	1		
7.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием- передача- нападающий удар.	1		
8.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	1		
9.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
10.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.	1		
11.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1		
12.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1		
13.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя передача мяча в тройках. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
14.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар через сетку. Позиционное нападение со сменой места.	1		
15.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
16.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.	1		
<i>Раздел 5: Баскетбол - 17 ч</i>				
1.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
2.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1		
3.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты (2 x 1 x 2). Учебная игра.	1		
4.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв.	1		
5.	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1		

6.	Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против зонной защиты (2 x 3). Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра.	1		
7.	Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Учебная игра.	1		
8.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(2*1).Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3).	1		
9.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2*3)	1		
10.	Индивидуальные действия в защите (вырывание,выбивание, накрывание броска).Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.Нападение против зонной защиты.	1		
11.	Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача бросок.Нападение против зонной защиты.	1		
12.	Взаимодействие игроков в нападении.Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1		
13.	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1		
14.	Техника выполнения штрафного броска	1		
15.	Техника выполнения штрафного броска и дальнего броска (из-за трёх очковой зоны).	1		
16.	Позиционное нападение со сменой места. Бросок мяча одной от плеча в движении с сопротивлением.	1		
17.	Сочетание приемов ведения и броска. Быстрый прорыв(2*1, 3*2). Учебная игра.	1		

Раздел 6: Лёгкая атлетика - 10 ч

1.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
2.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		
3.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		
4.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро стносиловых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		
5.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1		
6.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	1		
7.	М.Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств.Д. Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
8.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		
9.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	1		
10.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно- силовых качеств	1		