

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Теплое имени кавалера ордена  
Красной Звезды К.Н. Емельянова»  
Тепло-Огаревского района Тульской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании методического  
объединения учителей

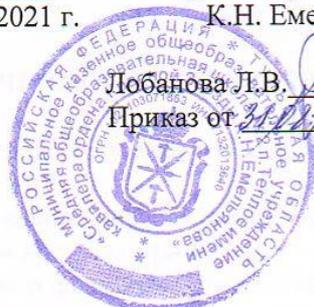
*применения областей  
"искусство" "технология"  
"физик. культура и спорт"*

№ протокола 1  
«30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

Буева Т.Н. *[подпись]*  
«30» августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКОУ  
«СОШ №2 п. Теплое им. кавалера  
ордена Красной Звезды  
К.Н. Емельянова»



Лобанова Л.В.  
Приказ от *[подпись]* № 96-осн.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название учебного курса:	<u>Физическая культура</u>
Уровень образования:	<u>Среднее общее образование</u>
Срок реализации:	<u>2021 – 2023 гг.</u>
Классы:	<u>10 - 11</u>
Составитель :	<u>Машков Виктор Васильевич, учитель первой квалификационной категории</u>

Теплое  
2021 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 с изменениями и дополнениями (далее – ФГОС);

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з);

- Образовательной программы среднего общего образования муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2 п. Теплое имени кавалера ордена Красной Звезды К.Н. Емельянова».

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

### ***знать/понимать***

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

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования индивидуальных занятий различной 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, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

### ***объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### ***характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;



Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
Гибкость	Наклон вперед из положени	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
	на низкой переклади не из виса	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

#### Социокультурные основы

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.** Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

### **Медико-биологические основы**

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

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

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

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

### **Легкая атлетика**

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

### **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Особенности физической подготовки лыжника. Освоение техники лыжных ходов. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях.

### **Региональный компонент**

Знания о развитии спортивных игр, гимнастики, лыжного спорта, легкой атлетики в Тульской области, а также знания истории развития олимпийского движения в России и пропаганда здорового образа жизни в Тульской области.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. К/т - бег 30м. Биохимические основы бега.	1
3.		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения, Развитие скоростно-силовых качеств. К/т – челночный бег 3х10м.	1
4.		Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.		Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	1
6.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	1
7.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. К/т – наклон вперед из положения сидя.	1
8.		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. К/т – прыжки в длину с места.	1
10.		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. К/т- подтягивание на перекладине.	1
11.		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
12.		К/т- бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	1
13.	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила спортивных соревнований по волейболу.	1
14.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя	1

		передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
15.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
16.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
17.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Развитие координационных способностей	1
18.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
19.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1
20.		Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра . Развитие координационных способностей.	1
21.		Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие координационных способностей.	1
22.		Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра . Развитие координационных способностей.	1
23.		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. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Правила спортивных соревнований по волейболу	1
24.		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. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по Т.Б. Разучивание из упора присев силой стойка на голове и руках(м), равновесие, выпад вперед и кувырок вперед (д). Совершенствование сед углом на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м).	1
26.		Закрепление элементы акробатики. Разучивание длинный	1

		кувырок вперед с 3-4 шагов разбега (м). Совершенствование лазания без помощи ног (м), гимнастические упражнения на бревне (д).	
27.		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. Совершенствование элементы акробатики, лазание по канату (м), гимнастические упражнения на бревне (д). Разучивание акробатической комбинации.	1
28.		Лазание по канату (м) – оц. Гимнастические упражнения на бревне (д) – оц. Совершенствование акробатической комбинации, прыжки через скакалку.	1
29.		Акробатическая комбинация – оц. Совершенствование прыжки через скакалку, подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д). Р.К.-Туляки – участники Олимпийских игр.	1
30.		Переход с шага на месте в ходьбу в колонне и в шеренге. Прыжки через скакалку – оц. Совершенствование подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д).	1
31.		Подтягивание в висе (м), поднимание туловища из и.п. лежа (д) – оц. Разучивание подъем переворотом в упор махом и силой (м), вис прогнувшись на низкой жерди с опорой ног о верхнюю (д).	1
32.		Строевые упражнения. Закрепление гимнастические упражнения на брусьях, перекладине. Разучивание подъем махом вперед в сед ноги врозь (м), переход в упор на нижнюю жердь (д).	1
33.		Совершенствование гимнастические упражнения на брусьях, перекладине.	1
34.		Разучивание опорного прыжка боком через коня в ширину (110 см)-(д), согнув ноги через козла в длину (115 см)-(м).	1
35.		Совершенствование: гимнастические упражнения на брусьях, перекладине.	1
36.		Закрепление опорного прыжка боком через коня в ширину (д), согнув ноги через козла в длину (м).	1
37.		Совершенствование опорного прыжка, гимнастических упражнений на брусьях (д), на перекладине (м). Захваты туловища и рук в единоборствах	1
38.		Совершенствование опорного прыжка. Освобождение от захвата в единоборствах	1
39.		Гимнастические упражнения на брусьях (д), на перекладине (м) - оц.	1
40.		Опорный прыжок – оц. Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.	1
41.		Упражнения с гантелями (м), с большими мячами (д). Приемы борьбы за выгодное положение в единоборствах.	1
42.		Упражнения и композиции ритмической гимнастики. Упражнения по овладению приемами страховки в единоборствах. Р.К.- Достижения Тульских гимнастов	1
43.	Спортивные игры.	Инструктаж по Т.Б. Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
44.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении , по прямой без сопротивления защитника.	1

45.		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	1
46.		Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения в корзину. Комбинация из освоенных элементов.	1
47.		Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техника свободного нападения	1
48.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1
49.	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода.	1
50.		Разучивание переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции до 3 км.	1
51.		Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода. Закрепление переход с одного хода на другой.	1
52.		Разучивание попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции до 4 км. Правила спортивных соревнований по лыжным гонкам.	1
53.		Лыжные гонки 2км. – оц. Совершенствование конькового хода, переход с одного хода на другой. Техническая подготовка.	1
54.		Разучивание преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 3 км.	1
55.		Р.К.-Развитие лыжного спорта в Тульской области. Техника лыжных ходов – оц на выбор. Закрепление попеременного четырехшажного хода.	1
56.		Прохождение дистанции до 5 км на время.	1
57.		Контроль за физической подготовленностью. Лыжные гонки 3км – оц.	1
58.		Попеременный четырехшажный ход – оц. Закрепление преодоление контруклона.	1
59.		Основные этапы развития физической культуры в России. Лыжные гонки 5 км – оц.	1
60.		Совершенствование техники преодоления контруклонов. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1
61.		Совершенствование техники выполнения торможения, поворотов, спусков и подъемов.	1
62.		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Прохождение дистанции до 5 км.	1
63.		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1
64.		Свободное катание по пересечённой местности	1
65.	Обучение разворотам на месте	1	
66.	Обучение спуску с горы с преодолением препятствий	1	
67.	Спортивные игры..	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением. Разучивание броски одной двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков	1
68.		Правила спортивных соревнований по баскетболу. Закрепление броски одной двумя руками в прыжке. Взаимодействие трех игроков.	1
69.		Р.К.-Достижения тульских баскетболистов	1

70.		Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке. Позиционное нападение 4:4. Действия нападающих против нескольких защитников. Учебная игра.	1
71.		Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приёмами схватки.	1
72.		Силовые упражнения – единоборства в парах. Обучение освобождению от захватов.	1
73.		Р.К.-Ведущие тульские спортсмены и их роль в развитии ФКиС в Тульской области. Борьба за предмет.	1
74.		Совершенствование перехват мяча. Личная защита в игровых взаимодействиях 4:4. Учебная игра.	1
75.		Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.	1
76.		Р.К.-Развитие велоспорта в Тульской обл. Упражнения по совершенствованию приемами схватки.	1
77.		Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон. Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Учебная игра.	1
78.		Р.К.- Развитие туризма в Тульской области. Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке.	1
79.		Технические приемы. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.	1
80.		Совершенствование бросков мяча в прыжке с расстояния до корзины 4,8 метра	1
81.		Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Учебная игра.	1
82.		Закрепление выполнения упражнений в парах и освобождения от захватов	1
83.		Совершенствование выполнения упражнений в парах и техники освобождения от захватов	1
84.		Гигиена борца .Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	1
85.		Р.К.-Традиции физической культуры и спорта в Тульской области. Закрепление техники освобождения от захватов.	1
86.		Учёт технических приёмов по освобождению от захватов.	1
87.	Легкая атлетика..	Инструктаж по Т.Б. Повторение прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. К/т – прыжки в длину с места.	1
88.		Бег до 2 км по пересеченной местности с преодолением препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
89.		К/т- бег 6 минут. Развитие выносливости.	1
90.		Совершенствование прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега. К/т – челночный бег 3x10м.	1
91.		Роль ФКиС в профилактической работе нашей школы по предупреждению наркомании и табакокурения. К/т-наклон вперед из положения сидя.	1
92.		Прыжок в высоту с разбега – оц. Совершенствование низкого старта с преследованием. Спортивная ходьба.	1
93.		Бег – 60 метров – оц. Повторение прыжка в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафетный бег. Упражнения из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
94.		Р.К.-Связь между условиями жизни и состоянием здоровья человека на примере Тульской области . К\т- подтягивание на перекладине.	1

95.		Олимпийские игры современности. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Бег на местности с препятствиями.	1
96.		Прыжки в длину с разбега – оц. Повторение метания мяча на дальность в коридор 10 метров. Кроссовый бег до 2 км.	1
97.		Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Развитие выносливости	1
98.		К/т – бег 30 метров. Совершенствование метания мяча на дальность. Контроль за индивидуальным физическим развитием.	1
99.		Метание мяча на дальность. Кроссовый бег до 3 мин. Элементы аутотренинга. Комплекс упражнений для регулирования массы тела.	1
100		К\т- бег 6 минут	1
101		Бег 2000 метров – оц. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки.	1
102		Основы туристской подготовки. Правила безопасности на воде в дни летних каникул.	1

### 11 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
2.		Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. К/т - бег 30м.	1
3.		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег Специальные беговые упражнения, Развитие скоростных качеств. К/т – челночный бег 3x10м.	1
4.		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
5.		Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
6.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	1
7.		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину.. К/т – наклон вперед из положения сидя.	1
8.		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.		Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Правила	1

		соревнований по метанию К/т – прыжки в длину с места.	
10.		Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию.. К/т- подтягивание на перекладине.	1
11.		Метание гранаты на дальность. Опрос по теории.	1
12.		К\т- бег 6 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ .Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	1
13.	Спортивные игры	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1
14.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
15.		Стойки и передвижения игроков, верхняя передача мяча через сетку, нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16.		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
17.		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. Учебная игра, Развитие скоростно-силовых качеств.	1
18.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Учебная игра.	1
19.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Учебная игра.	1
20.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
21.		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование . Развитие скоростно-силовых качеств.	1
22.		Стойки и передвижения игроков, Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приме мяча. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
23.		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1

		Верхняя прямая подача и нижний приме мяча. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	
24.		Стойки и передвижения игроков, Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 4-ой зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1
25.	Гимнастика с элементами акробатики	Инструктаж по Т.Б. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1
26.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1
27.		Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы.	1
28.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Толчком двух ног вис углом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
29.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема. (Юноши на скорость.) Подтягивание на перекладине. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. Развитие силы.	1
30.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема. (Юноши на скорость.) Упор присев на одной ноге.(д) Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
31.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног Выполнение комбинации на разновысоких брусьях..Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
32.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног .Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
33.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
34.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	1
35.		Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на	1

		гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	
36.		ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове.(ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.(д). Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	1
37.		Совершенствование опорного прыжка, длинного кувырка вперед, стойки на голове.(ю).Длинный кувырок, стока на лопатках, кувырок назад (д). ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1
38.		Совершенствование опорного прыжка через коня (ю), козла(д), длинного кувырка вперед, стойки на голове. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Освобождение от захвата в единоборствах	1
39.		Совершенствование опорного прыжка, длинного кувырка вперед, стойки на голове и руках. Стойка на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	1
40.		Совершенствование опорного прыжка, длинного кувырка вперед, стойки на голове. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Освобождение от захвата в единоборствах	1
41.		Совершенствование : комбинация: длинный кувырок вперед, стока на голове и руках , кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.	1
42.		Выполнение комбинаций упражнений, прыжок через коня. Овладению приемами страховки в единоборствах. Р.К.- Достижения Тульских гимнастов	1
43.	Спортивные игры.	Инструктаж по Т.Б. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.	1
44.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении , по прямой без сопротивления защитника.	1
45.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1) Учебная игра ,Развитие скоростно-силовых качеств.	1
46.		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 (3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
47.		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 (3X1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1
48.		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 с сопротивлением.	1

		Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
49.	Лыжная подготовка	Инструктаж по Т.Б. при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Вкатывание: юноши-4км, девушки-2,5-3 км.	1
50.		Совершенствование техники попеременных ходов в процессе прохождения дистанций: юноши-5 км, девушки-3-3,5 км.. Правила проведения самостоятельных занятий по лыжной подготовке. Утомление, переутомление, его признаки и меры предупреждения.	1
51.		Совершенствование техники одновременных ходов в процессе прохождения дистанции: юноши—6 км, девушки-4. Основные элементы тактики в лыжных гонках.	1
52.		Лыжные гонки на дистанции 1 км. Юноши 3x100 м, девушки 3x70 м. Особенности физической подготовки лыжника.	1
53.		Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности при прохождении дистанций: юноши-6 км, девушки 4км. Околопредельно: юноши-5x100м, девушки 4x70 м.	1
54.		Выбор способа преодоления подъема соответственно рельефу местности ( длине и крутизне склонов). Темповая тренировка: юноши – 4 км, девушки-2,5 км..	1
55.		Р.К.-Развитие лыжного спорта в Тульской области. Попеременное лидирование (дистанции: юноша- 5 км, девушка-3 км). Игра с преодолением подъемов бегом. Правила соревнований в лыжных гонках.	1
56.		Лыжные гонки 2 км на время. Преодоление подъемов на дистанции лыжных гонок.	1
57.		Переход с хода на ход в зависимости от рельефа местности: юноши-3км, девушки-2 км. Встречные эстафеты( небольшими командами): юноши- до 300м, девушки_ до 200м. 3-4 раза. Контроль за физической подготовленностью.	1
58.		Попеременный четырехшажный ход. Применение различных способов поворотов в зависимости от крутизны склона и радиуса дуги поворота.	1
59.		Основные этапы развития физической культуры в России. Лыжные гонки 3 км – оц. Совершенствование преодоление контруклона. Коньковый ход с попеременным отталкиваем.	1
60.		Совершенствование техники преодоления контруклонов. Коньковый ход с односторонним отталкиванием.. Обгон на дистанции. Контроль за техникой выполнения упражнений.	1
61.		Юноши-4x800 м, девушки-4x600м, с отработкой переходов с хода на ход. Преодоление подъемов.	1
62.		Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Прохождение дистанции до 5 км.	1
63.		Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1
64.		Свободное катание по пересечённой местности	1
65.		Досдача контрольных упражнений по технике лыжных ходов и дистанциям 1,2,3 км. Обучение разворотам на месте	1
66.	Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью . Развитие выносливости. Обучение спуску с горы с преодолением препятствий	1	

67.	Спортивные игры..	Инструктаж по Т.Б. 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 с сопротивлением.. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
68.		. 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 с сопротивлением.. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
69.		Р.К.-Достижения тульских баскетболистов Учебная игра	1
70.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра . Развитие скоростно-силовых качеств.	1
71.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра . Развитие скоростно-силовых качеств. Приёмы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приёмами схватки.	1
72.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Силовые упражнения – единоборства в парах. Обучение освобождению от захватов.	1
73.		Р.К.-Ведущие тульские спортсмены и их роль в развитии ФКиС в Тульской области. Борьба за предмет.	1
74.		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением .Нападение против личной защиты. Учебная игра.	1
75.		Совершенствование бросков мяча в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
76.		Р.К.-Развитие велоспорта в Тульской обл. Упражнения по совершенствованию приемами схватки. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1
77.		Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите через заслон. Личная защита в игровых взаимодействиях 5:5. Учебная игра.	1
78.		Р.К.- Развитие туризма в Тульской области. Совершенствование броски одной двумя руками в прыжке.	1
79.		Технические приемы. Позиционное нападение 5:5. Учебная игра.	1
80.		Совершенствование бросков мяча в прыжке с дальнего расстояния с сопротивлением Учебная игра. Развитие	1

		скоростно-силовых качеств.	
81.		Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Личная защита в игровых взаимодействиях Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
82.		Закрепление выполнения упражнений в парах и освобождения от захватов. Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
83.		Совершенствование выполнения упражнений в парах и техники освобождения от захватов Индивидуальные действия в защите(перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
84.		Гигиена борца .Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
85.		Р.К.-Традиции физической культуры и спорта в Тульской области. Закрепление техники освобождения от захватов. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
86.		Учёт технических приёмов по освобождению от захватов. Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
87.	Легкая атлетика..	Инструктаж по Т.Б. К/т – прыжки в длину с места. Бег 25мин.Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	1
88.		Бег 25мин.Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	1
89.		К/т- бег 6 минут. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	1
90.		К/т – челночный бег 3х10м. Бег 25мин.Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу.	1
91.		Роль ФКиС в профилактической работе нашей школы по предупреждению наркомании и табакокурения. К/т-наклон вперед из положения сидя. Бег 25мин.Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.	1
92.		Бег на результат (3000м). Опрос по теории.	1
93.		Низкий старт(30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
94.		Р.К.- Связь между условиями жизни и состоянием здоровья человека на примере Тульской области . К\т- подтягивание на перекладине. Низкий старт(30м). Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
95.		Олимпийские игры современности. Низкий старт (30м). Бег	1

		по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	
96.		Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Бег 100 м на результат. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	1
97.		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	1
98.		К/т – бег 30 метров. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1
99.		Метание гранаты на дальность. ОРУ Челночный бег.. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100		К\т- бег 6 минут. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
101		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега, Переход через планку. К/т – челночный бег 3x10м Развитие скоростно-силовых качеств..	1
102		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1