

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Медвежьегорская средняя общеобразовательная школа №1»

«Утверждаю»
Директор школы: Т.И. Каштанова
дата: 02.09.13



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура
10 – 11 класс

Количество часов по программе 3 часа в неделю, 105 часов за года,
210 часов за два года

Учитель:
Миколаюнайте В.Ф,
Гаврюсева В.И.

Обсуждена и согласована на
методическом совете
Протокол № 1
от «30» 08 2013 г.

Принята на педагогическом совете
Протокол № 9
от «30» 08 2013 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Планирование для 10 класса, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный

план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов

третьего часа физической культуры;

2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

На преподавание учебного предмета «Физическая культура» отводится 105 ч в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

Программа	Тип классов	Кол-во часов	Учебники
Авторская	10 классы	3	Лях В.И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2010

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Тема беседы	урок
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102

8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминутки на сердечно-сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22		5,31,57,83
23	Двигательный режим	9,35,61,87
24	Основные формы занятий физической культурой	23,50,75,101
25	Звезды советского и российского спорта	20,46,72,98
26	Поведение в экстремальных ситуациях	6,32,58,84
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91

26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	9

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 10 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	30			30	
	Всего часов:	105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Прим.
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	02.09-09.09	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин.	1		
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать	1	12.09-16.09	

		элементы спортигр. Бег до 7 мин.			
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1		
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	19.09-23.09	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1		
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1		
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	10.10-14.10	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подачи мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		

28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д);	1		
33	6	Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
34	7	Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д);	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Упражнения на брусках	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д);	1		
40	13	Упражнения на брусках	1	12.12-16.12	
41	14	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д);	1		
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д)	1		
46	19	Опорный прыжок	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	23.01-27.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1		
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	06.02-10.02	

60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	13.02-17.02	
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1		
64	16	Повороты переступанием в движении.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	27.02-02.03	
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1		
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1	05.03-09.03	
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	12.03-16.03	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д);	1		
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д);	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	02.04-06.04	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1		
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	16.04-20.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач в волейболе.	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1	23.04-27.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		

90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1		
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	07.05-11.05	
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1		
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1		
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), на дальность.	1		
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Бег 1500м (д)	1		
102	11	Игры – эстафеты.	1		
103	12	Эстафетный бег по правилам	1		
104	13	Полоса препятствий	1		
105	14	Итоги за год.	1		

ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за

умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12	Варианты подач мяча	1		
13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
18	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
20	Учебная игра в баскетбол	1		
21	Игра в баскетбол по правилам	1		
22	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
23	Варианты техники приема и передач мяча	1		
24	Варианты подач в волейболе.	1		

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

10 класс (девушки)

Количество часов:
На учебный год: 105
В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	27	спортигры, легкая атлетика
Итого	105	

Планирование составлено на основе:

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник: Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 г.

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

10 класс (юноши)

Количество часов:
На учебный год: 105
В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	27	спортигры, легкая атлетика
Итого	105	

Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник: Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 г.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№	Тема беседы	урок
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91

7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18		3,29,55,81
19	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	
	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе,	17,43,69,95
20	быстроте, выносливости, гибкости	4,30,56,82
21	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему	16,42,68,94
22	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	5,31,57,83
23		9,35,61,87
24	Двигательный режим	23,50,75,101
25	Основные формы занятий физической культурой	20,46,72,98
26	Звезды советского и российского спорта	6,32,58,84
	Поведение в экстремальных ситуациях	
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70

20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	9

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 10 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	24	10							14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17					13	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21					
5	Лыжная подготовка	30					30			
	Всего часов:	105	27		21		30			27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин	1	02.09-09.09	
2	2	Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в	1		

		волейболе. Бег 3 мин.			
3	3	Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин.	1		
4	4	Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин.	1		
6	6	Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе.	1		
7	7	Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11 мин.	1	19.09-23.09	
8	8	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин.	1		
9	9	Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин.	1		
10	10	Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми.	1		
12	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
15	5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
16	6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1	10.10-14.10	
17	7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
18	8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подачи мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные	1	31.10-	

		тактические действия в нападении и защите		04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой.	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость.	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д).	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м).	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д).	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Упражнения на брусках	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	13	Упражнения на брусках	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
43	16	Акробатическая комбинация - учет	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
46	19	Опорный прыжок	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И	24/6		

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ					
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы. Эстафеты	1	23.01-27.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Передвижение коньковым ходом.	1		
56	8	Попеременные ходы. Эстафеты	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Преодоление подъемов и препятствий	1	06.02-10.02	
60	12	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	13.02-17.02	
63	15	Передвижение коньковым ходом.	1		
64	16	Повороты переступанием в движении.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	27.02-02.03	
69	21	Передвижение коньковым ходом.	1		
70	22	Переход с одновременных ходов на попеременные ходы	1		
71	23	Передвижение коньковым ходом.	1	05.03-09.03	
72	24	Преодоление контруклонов. Эстафеты	1		
73	25	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
74	26	Преодоление подъемов и препятствий	1	12.03-16.03	
75	27	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
76	28	Преодоление подъемов и препятствий	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1	02.04-06.04	

80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1		
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	16.04-20.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач в волейболе.	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку.	1	23.04-27.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения.	1		
93	2	Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза. Бег 60 м.	1		
94	3	Беговые упражнения, прыжковые упражнения.	1	07.05-11.05	
95	4	Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин.	1		
96	5	Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.	1		
97	6	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин.	1		
99	8	Беговые и прыжковые упражнения. Метание гранаты 500 гр (д), 700 гр (м) на дальность.	1		
100	9	Медленный бег до 25 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Бег 2000 м (ю); 1500м (д)	1		
102	11	Игры – эстафеты.	1		
	12	Эстафетный бег по правилам	1		
105	13	Полоса препятствий	1		
	14	Итоги за год.	1		

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Техника безопасности во время занятий спортивными	1		

	играми.			
2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
4	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
5	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
6	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
7	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
8	Учебная игра в баскетбол Игра в баскетбол по правилам	1		
9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1		
10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
12	Варианты подач мяча	1		
13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника.	1		
17	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
18	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника.	1		
19	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1		
20	Учебная игра в баскетбол	1		
21	Игра в баскетбол по правилам	1		
22	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
23	Варианты техники приема и передач мяча	1		
24	Варианты подач в волейболе.	1		

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

11 класс (девушки)

Количество часов:

На учебный год: 105

В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	27	спортигры, легкая атлетика
Итого	105	

Планирование составлено на основе:

- Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник: Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 г

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	3,29,55,81
19	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20	Воздействие физкультминутки на сердечно-сосудистую систему	4,30,56,82
21	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	16,42,68,94
22		5,31,57,83
23	Двигательный режим	9,35,61,87
24	Основные формы занятий физической культурой	23,50,75,101
25	Звезды советского и российского спорта	20,46,72,98
26	Поведение в экстремальных ситуациях	6,32,58,84
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними по ЧСС	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82

5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73
23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 11 КЛАССА

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
6	Лыжная подготовка	30			30	
	Всего часов:	105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыж-	1		

		кам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места			
4	4	Повторить челночный бег 10х10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.	1		
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	10.10-14.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подач мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		

		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	14.11-18.11	
29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
43	16	Акробатическая комбинация.	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скользкий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скользящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы	1	23.01-27.01	
54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
56	8	Попеременные ходы	1	30.01-04.02	

57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	06.02-10.02	
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	13.02-17.02	
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	27.02-02.03	
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1		
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	05.03-09.03	
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1		
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1	12.03-16.03	
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	02.04-06.04	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1		
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	16.04-20.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	23.04-27.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	07.05-11.05	
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
102	11	Игры – эстафеты.	1		
-	-	Эстафетный бег по правилам			
105	14	Полоса препятствий Итоги за год.			

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подачи	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		

Календарно - тематическое планирование уроков физической культуры

11 (юноши)

Количество часов:

На учебный год: 105

В неделю: 3

	Практика	Вид спорта
1 четверть	27	легкая атлетика, спортигры
2 четверть	21	гимнастика
3 четверть	30	лыжная подготовка
4 четверть	27	спортигры, легкая атлетика
Итого	105	

Планирование составлено на основе:

Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011г).

Учебник: Лях, В. И. Физкультура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011 г.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

п/п №	Тема беседы	На каком уроке
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1,28,49,79
2.	Питание и питьевой режим	7,33,59,85
3.	Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ	12,38,64,90
4.	Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия	18,44,70,96
5.	Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля	8,34,60,86
6.	Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений	13,39,65,91
7.	Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время	24,51,76,102
8.	Предстартовое состояние, «второе дыхание»	14,40,66,92
9.	Приглашение в Олимпийский мир	25,52,77
10.	Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты	2,27,54,80
11.	Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений	15,41,67,93
12.	Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое	

	и во время выполнения физических упражнений	11,37,63,89
13	Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека	22,48,74,100
14	Что лежит в основе отказа от вредных привычек	19,45,71,97
15	Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода	26,53,78
16	Современные системы физических упражнений	21,47,73,99
17	Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению	10,36,62,88
18		3,29,55,81
19	Порядок составления комплекса утренней гимнастики	
	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости	17,43,69,95
20		4,30,56,82
21	Воздействие физкультминутки на сердечно сосудистую систему	16,42,68,94
22	Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний	5,31,57,83
23		9,35,61,87
24	Двигательный режим	23,50,75,101
25	Основные формы занятий физической культурой	20,46,72,98
26	Звезды советского и российского спорта	6,32,58,84
	Поведение в экстремальных ситуациях	
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС	
	Основные формы занятий физической культурой	
	Звезды советского и российского спорта	
	Поведение в экстремальных ситуациях	
	Тренировочные нагрузки и контроль за ними на ЧСС	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Виды домашнего задания	На каком уроке
1.	Комплекс утренней гимнастики	1,28,49,79
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки	3,29,78,80
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия	13,30,87
4.	Комплекс упражнений на профилактику близорукости	14,31,82
5.	Упражнения на снятие усталости	2,48,55,65,83,95,100
6.	Равномерный бег, ускорения	5,10,84,96,99
7.	Прыжки со скакалкой	8,45,56,77,85,98
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы	4,50,76,86,101
9.	Специальные дыхательные упражнения	6,51,74,87,102
10.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки	21,46,75,88
11.	Броски легких предметов на дальность и цель	7,9,89,97
12.	Комплекс упражнений на развитие гибкости	32,37,47
13.	Комплекс упражнений на развитие координации	15,23,38
14.	Приседания на одной ноге	33,39,66
15.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса	34,40,67
16.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20,41,68
17.	Акробатические упражнения	35,42
18.	Скользкий шаг без палок и с палками	52,61,69
19.	Подъемы и спуски с небольших склонов	53,62,70
20.	Передвижение на лыжах до 5 км	57,60,63,71
21.	Комплекс упражнений на развитие силы	36,43,58,72
22.	Комплекс упражнений на развитие выносливости	54,59,64,73

23.	Ловля и передача мяча на месте	11,90
24.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	12,91
26.	Упражнения на развитие реакции	16,24,44,92
27.	Упражнения на развитие быстроты	17,25,93
28.	Упражнения на развитие ловкости	18,26,94
29.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	19,22,27

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ
ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	21
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.5	Лыжная подготовка	24
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	9
2.2	Лыжная подготовка	9

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА
ДЛЯ 11 КЛАССА**

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	24	10			14
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	30		17		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
5	Лыжная подготовка	30			30	
Всего часов:		105	27	21	30	27

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения	Примечания
		I ЧЕТВЕРТЬ	27		
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	10		
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты в движении. Учить эстафетному бегу. Медленный бег до 4 мин.	1	02.09-09.09	
2	2	Бег 30 м с высокого старта. Совершенствовать технику эстафетного бега. Бег 4 мин.	1		
3	3	Специальные и подготовительные упражнения по прыжкам. Совершенствовать передачу палочки в зоне передачи. Прыжок в длину с места	1		
4	4	Повторить челночный бег 10x10м с учётом результата. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Медленный бег до 6 мин.	1	12.09-16.09	
5	5	Совершенствовать технику прыжка в длину с раз-	1		

		бега. Повторение техники метания гранаты. Медленный бег 6 мин.			
6	6	Совершенствовать технику метания гранаты. Прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 100м. Бег в медленном темпе 7 мин.	1		
7	7	Совершенствовать технику метания гранаты. Учёт техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег 8 мин с ускорениями по 50м.	1	19.09-23.09	
8	8	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность. Преодоление полосы препятствий. Бег до 9 мин с ускорениями по 60-80м.	1		
9	9	Преодоление полосы препятствий. Учёт техники метания гранаты на дальность. Бег 10 мин с ускорениями по 60м 4-5 раз.	1		
10	10	Совершенствовать скорость, ловкость и умения в преодолении полосы препятствий. Бег 1000м на время.	1	26.09-30.09	
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	17		
11	1	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
12	2	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
13	3	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	03.10-07.10	
14	4	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)	1		
15	5	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом	1		
16	6	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	10.10-14.10	
17	7	Учебная игра в баскетбол	1		
18	8	Игра в баскетбол по правилам	1		
19	9	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку	1	17.10-21.10	
20	10	Прием мяча отраженного от сетки	1		
21	11	Варианты техники приема и передач мяча	1		
22	12	Варианты подач мяча	1	24.10-28.10	
23	13	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	14	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1		
25	15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	31.10-04.11	
26	16	Учебная игра в волейбол	1		
27	17	Игра в волейбол по правилам	1		
		II ЧЕТВЕРТЬ	21		
		ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЕДИНОБОРСТВ	18/3		
28	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	14.11-18.11	

29	2	Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д)	1		
30	3	Лазанье по канату на скорость	1		
31	4	Подъем в упор силой, вис согнувшись, угол в упоре (ю); Толчком ног подъем в упор на в/ж (д)	1	21.11-25.11	
31	5	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
33	6	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д)	1		
34	7	Стойка на плечах из седа ноги врозь (ю); Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д)	1	28.11-02.12	
35	8	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
36	9	Лазанье по двум канатам	1		
37	10	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	05.12-09.12	
38	11	Акробатическая комбинация Лазанье по канату	1		
39	12	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
40	13	Строевые упражнения – чёткость выполнения. Повторить упражнения на перекладине, брусьях.	1	12.12-16.12	
41	14	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д)	1		
42	15	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
43	16	Акробатическая комбинация.	1	19.12-23.12	
44	17	Опорный прыжок. Отжимания.	1		
45	18	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	1		
46	19	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.	1	26.12-29.12	
47	20	Комбинация из ранее изученных элементов на брусьях	1		
48	21	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1		
		III ЧЕТВЕРТЬ	30		
		ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	24/6		
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	12.01-20.01	
50	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	1		
51	3	Попеременный двухшажный ход	1		
52	4	Подъем в гору скольльзящим шагом	1		
53	5	Одновременные ходы	1	23.01-27.01	

54	6	Повороты переступанием в движении	1		
55	7	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
56	8	Попеременные ходы	1	30.01-04.02	
57	9	Торможение и поворот упором	1		
58	10	Переход с одновременных ходов на попеременные	1		
59	11	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1	06.02-10.02	
60	12	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
61	13	Преодоление подъемов и препятствий	1		
62	14	Элементы тактики лыжных ходов	1	13.02-17.02	
63	15	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1		
64	16	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
65	17	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	20.02-24.02	
66	18	Преодоление подъемов и препятствий	1		
67	19	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
68	20	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	27.02-02.03	
69	21	Техника конькового хода. Эстафеты.	1		
70	22	Элементы тактики лыжных ходов	1		
71	23	Техника конькового хода. Эстафеты.	1	05.03-09.03	
72	24	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
73	25	Преодоление подъемов и препятствий	1		
74	26	Элементы тактики лыжных ходов	1	12.03-16.03	
75	27	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
76	28	Элементы тактики лыжных ходов	1		
77	29	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	19.03-21.03	
78	30	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	1		
		IV ЧЕТВЕРТЬ	24		
		СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13		
79	1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	02.04-06.04	
80	2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
81	3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
82	4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	09.04-13.04	
83	5	Учебная игра в баскетбол	1		
84	6	Игра в баскетбол по правилам	1		
85	7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	16.04-	

				20.04	
86	8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
87	9	Варианты подач	1		
88	10	Варианты нападающего удара через сетку	1	23.04-27.04	
89	11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
90	12	Игра по упрощенным правилам	1		
91	13	Учебная игра в волейбол	1	30.04-04.05	
		ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	11		
92	1	Техника безопасности во время занятий л/а. Переменный бег до 10 мин.	1		
93	2	Прыжковые и беговые упражнения. Бег с ускорениями до 30м.	1		
94	3	Стартовый разгон с преследованием. Бег на 100м. Переменный бег до 4 мин.	1	07.05-11.05	
95	4	Учить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
96	5	Закрепить технику прыжка в длину с разбега. бег с переменной скоростью до 10 мин.	1		
97	6	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	14.05-18.05	
98	7	Учить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
99	8	Закрепить технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1		
100	9	Совершенствовать технику метания гранаты на дальность с разбега. Бег с переменной скоростью до 11 мин.	1	21.05-25.05	
101	10	Учёт техники метания гранаты. Бег 3000 и 2000 м.	1		
102	11	Игры – эстафеты.	1		
103	12	Эстафетный бег по правилам	1		
104	13	Полоса препятствий	1		
105	14	Итоги за год.	1		

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примеча-ния
1	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
2	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
3	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
4	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
5	Учебная игра в баскетбол	1		
6	Игра в баскетбол по правилам	1		
7	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		

8	Варианты техники приема и передач мяча	1		
9	Варианты подач	1		
10	Варианты нападающего удара через сетку	1		
11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
12	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1		
13	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1		
14	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1		
15	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
16	Учебная игра в баскетбол	1		
17	Игра в баскетбол по правилам	1		
18	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1		
19	Варианты техники приема и передач мяча	1		
20	Варианты подач	1		
21	Варианты нападающего удара через сетку	1		
22	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		
23	Варианты нападающего удара через сетку	1		
24	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1		