

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Школа № 81 имени Героя Советского Союза Жалнина В. Н.» городского округа Самара**

Утверждено приказом директора

МБОУ Школа № 81 г.о. Самара

№ 219 от 31.08.2018г.

Проверено заместителем директора по УВР

Василевской С.А

Служебная записка № 1 от 30.08.2018г.

Рассмотрено на заседании МО учителей  
истории обществознания, физической  
культуры и ОБЖ

протокол № 1 от «30»\_августа 2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Составители:  
Горбунов П А  
учитель физической культуры

г. Самара

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10 -11 классов составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2016. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Легкая атлетика», «Гимнастика с элементами акробатики», «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### **Задачи:**

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
  - расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
  - содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
  - дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
  - формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

#### **Содержание учебной программы.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	<b>Базовая часть</b>	75	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	

1.2	Легкая атлетика	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10	10
1.4	Спортивные игры баскетбол	18	18
1.5	Спортивные игры волейбол	26	26
2	<b>Вариативная часть</b>	27	27
2.1	Баскетбол	3	3
2.2	Легкая атлетика	13	13
2.3	Волейбол	11	11
	Итого	102	102

## БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

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

*- Социо-культурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

*- Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

*- Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

#### ***Закрепление и совершенствование навыков закаливания:***

- воздушные ванны;

- солнечные ванны;

- водные процедуры.

#### ***Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:***

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.
- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.
- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

#### ***Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:***

- аутогенная тренировка;
- идеомоторные упражнения.

#### **Спортивные игры**

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

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**

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.

#### **Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Планируемые результаты изучения учебного курса.**

**Знания о физической культуре**

**Учащийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень									
				Юноши			Девушки						
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий				
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2	и	5,1—4,8	4,4	и	6,1	и	5,95,3	4,8	и
			17	ниже		5,0—4,7	выше		ниже		5,9—5,3	выше	
				5,1			4,3		6,1			4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м, с	16	8,2	и	8,0—7,7	7,3	и	9,7	и	9,3—8,7	8,4	и
			17	ниже		7,9—7,5	выше		ниже		9,3—8,7	выше	

				8,1		7,2	9,6		8,4
3	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
4	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
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	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
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

### Учебные нормативы

Учебные нормативы (контрольные тесты) для 10 класса

№ п/п	Виды упражнений	Норматив	Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 метров	Сек	4,4	4,6	4,9	4,8	5,0	5,2
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)	М	38	32	26	23	18	12
3	Бег 100 метров	Сек	14,5	15,0	15,5	16,5	17,0	18,0
4	Кросс 500 метров	Мин. сек	1,30	1,50	2,00	2,00	2,10	2,15
5	Кросс 2000 метров	Мин. сек	7,50	8,50	9,20	9,50	11,20	11,50

6	Кросс 3000 метров	Мин. сек	15.10	14.40	13.10	-	-	-
7	Челночный бег. 3x10 метров	Сек	7,5	7,8	8,2	8,2	8,6	9,6
8	Шестиминутный бег в спортзале – круг 60 метров	Кол-во кругов	25	23	21	19	17	16
9	Прыжки через скакалку	Кол-во прыжков в мин.	140/130	120/115	100	140	120	110
10	Прыжок в длину с места	См	230	200	170	185	170	160
11	Метание мяча весом 1 кг из положения сидя на полу из-за головы	См	800/850	700	600	600	500	400
12	Подтягивание из виса (ю)	Кол-во раз	12	9	7			
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (д)	Кол-во раз				19	13	11
14	Поднимание туловища, руки за головой в течении 1 минуты	Кол-во раз	50	40	30	40	30	20

### 5 степень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		■	■	■	■	■	■
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			



	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### Уровень развития физической культуры учащихся 10- 11 классов

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 – 11 кл. должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснить:**

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; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

личной гигиены и закаливания организма;

организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

приемы массажа и самомассажа;

занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «4» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнена основном правильно, но допущены одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 – 11 класса должен:

знать/понимать:

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

способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

**уметь**

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

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

организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз

	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;

география - туризм, выживание в природе;

химия - процессы дыхания;

физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;

история - история Олимпийских игр, история спорта;

математика – расстояние, скорость;

➤ биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

### Поурочно - тематическое планирование 10 – 11 классов

№ урока	Тема	Кол – во часов	Тип урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
<b>I четверть – 27 часов      Легкая атлетика (17час)      Гимнастика (10 час)</b>					
1.	Инструктаж по охране труда. Первичный инструктаж по Т Б на рабочем месте. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании	1	Вводный	Знать требования инструкций. Устный опрос	
2	<u>Спринтерский бег</u> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	5	совершенствование	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
3	Высокий и низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х 40 – 60 метров.		совершенствование	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
4	Финальное усилие. Эстафетный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров		комплексный	Уметь демонстрировать	текущий

	с передачей эстафетной палочки.			финальное усилие в эстафетном беге.	
5	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.		сдача норм ГТО	Юноши «5» - 13,8 - золото «4» - 14,3 - серебро «3» - 14,6 – бронза Девушки «5» - 16,3 - золото «4» - 17,6 - серебро «3» - 18,0 - бронза	
6	Развитие скоростной выносливости ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		комплексный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
7	<u>Метание.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.	3	совершенство	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
8	Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
9.	Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с полного разбега.		Сдача норм ГТО		
10	<u>Прыжки</u> Развитие силовых и координационных способностей. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	3	Совершенство	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
11	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат		комплексный	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий
12	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13		Сдача норм	Юноши «5» - 460 - золото	

	шагов разбега – на результат.		ГТО	«4» - 430 - серебро «3» - 410 – бронза Девушки: «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см	
13	<u>Длительный бег</u> Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	5	комплексный	Корректировка техники бега	
14	Развитие силовой выносливости ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		Совершенствование	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
15	Переменный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Совершенствование	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
16	Гладкий бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Кросс по пересеченной местности 5км (ю), 3 км (д).		Совершенствование	Без учета времени	
17	Гладкий бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров, на 2000 метров – на результат.		Сдача норм ГТО	3000 метров «5» - 13,10 - золото «4» - 14,40 - серебро «3» - 15,10 – бронза 2000 метров «5» - 9,50 - золото «4» - 11,20 - серебро «3» - 11,50 – бронза	текущий
18	<u>Гимнастика</u> СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс с гимнастической скамейкой.	10	совершенствование	Фронтальный опрос	текущий
19	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.		Сдача	Корректировка	

	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		норм ГТО	техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
20	Акробатические упражнения ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо, стойка на руках. С помощью, длинный кувырок. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.		Сдача норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	
21	Развитие гибкости ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.		совершенствование	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	
22-	Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.		Сдача норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
23	Совершенствование упражнений в висах и упорах: подъем в упор силой, вис согнувшись. Прогнувшись, подъем переворотом. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание – на результат.		Сдача норм ГТО	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
24	Развитие силовых способностей ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
25	Развитие силовых способностей ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
26	Развитие координационных способностей ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		комплексный		текущий
27	Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ, СУ. Специальные беговые			Корректировка	текущий

	упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120 – 125 см.		комплексный	техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	
<b>II четверть Спортивные игры Баскетбол (21 час)</b>					
28	Баскетбол Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенство	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий
29	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		совершенство	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
30	Ловля и передача мяча. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.		совершенство	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий
31	Ведение мяча Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		совершенство	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
32	Ведение мяча Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		совершенство	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий
33	Бросок мяча ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без		совершенство	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и	текущий



	сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра			высокой стойке	
34	Бросок мяча ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра		совершенство вание	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий
35	Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		совершенство вание	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
36	Бросок мяча в движении. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		совершенство вание	Корректировка техники ведения мяча.	текущий
37	Штрафной бросок. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		совершенство вание	Уметь выполнять броски мяча со средней дистанции	текущий
38	Штрафной бросок. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		совершенство вание	Уметь выполнять броски мяча со средней дистанции	текущий
39	Зачетное занятие по штрафным броскам. Учебная игра		совершенство вание	Уметь выполнять броски мяча 5 – из 10-5 4 – из 10-4 3 – из 10 менее 3	
40	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с места и в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		комплексный	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
41	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения с места и в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		комплексный	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
42	Зачетное занятие по броскам со средней дистанции. Учебная игра		совершенство вание	Уметь выполнять броски мяча 5 – из 20-(8-10)	

				4 – из 20-(6-7) 3 – из 20-(менее 5)	
43	Броски мяча с 3-х очковой зоны. Техника броска.		совершенство	Уметь выполнять броски мяча из-за 3-х очковой зоны	текущий
44	Зачетное занятие по броскам из-за 3-х очковой зоны. Учебная игра		совершенство	Уметь выполнять броски мяча из-за 3-х очковой зоны	
45	Тактика игры ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		комплексный		
46	Техника защитных действий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.		комплексный	Уметь применять в игре защитные действия	
47	Зонная система защиты. Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		комплексный	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
48	Развитие кондиционных и координационных способностей. ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		совершенство	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
<b>III четверть Спортивные игры Волейбол (30 час)</b>					
49	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	30	совершенство	Дозировка индивидуальная	текущий
50	Стойки и передвижения, повороты, остановки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	30	совершенство	Дозировка индивидуальная	текущий
51	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста.	30	совершенство	Дозировка индивидуальная	текущий

	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.		ние		
52	Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
53	Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
54	Прием и передача мяча. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
55	Прием мяча после подачи ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
56	Прием мяча после подачи ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
57	Прием мяча после подачи ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
58	Прием мяча после подачи ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий

	сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.			Дозировка индивидуальная	
59	Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая мяча подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
60	Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая мяча подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
61	Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая мяча подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
62	Подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая мяча подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий
63	Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		совершенствование	Уметь продемонстрировать технику.	текущий
64	Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		совершенствование	Уметь продемонстрировать технику.	текущий
65	Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Развитие		соверше	Уметь	текущий

	координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		нствова ние	демонстрировать технику.	
66	Нападающий удар. ОРУ. Верхняя прямая подача мяча. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.		соверше нствова ние	Уметь демонстрировать технику.	текущий
67	Техника защитных действий. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
68	Техника защитных действий. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Учебная игра.		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
69	Техника защитных действий. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
70	Тактика игры. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача мяча. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая мяча. Одиночный, двойной блок, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
71	Тактические командные действия при атакующих и защитных действий игроков. Учебная игра.		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
72	Тактические командные действия при атакующих и защитных действий игроков. Учебная игра.		комплек сный	Корректировка техники выполнения упражнений	
73	Тактические командные действия при атакующих и защитных действий игроков. Учебная игра.		комплек сный	Корректировка техники выполнения	

				упражнений	
74	Перемещения игроков на площадке во время атаки и защите. Учебная игра.		комплексный	Техники выполнения упражнений	
75	Перемещения игроков на площадке во время атаки и защите. Учебная игра.		комплексный	Техники выполнения упражнений	
76	Техника падения при приеме мяча. Прием и передача мяча. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
77	Техника падения при приеме мяча. Прием и передача мяча. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
78	Техника приема и передачи мяча сбоку. Прием и передача мяча. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
<b>IV четверть Волейбол (7 час) Легкая атлетика (17 час)</b>					
79	Техника приема и передачи мяча сбоку. Прием и передача мяча. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
80	Техника приема и передачи мяча сбоку. Прием и передача мяча. Учебная игра.		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
81	Первый темп. Техника первого темпа. Первый темп 2-3, 2-4. Учебная игра		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
82	Первый темп. Техника первого темпа. Первый темп 2-3, 2-4. Учебная игра		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
83	Первый темп. Техника первого темпа. Первый темп 2-3, 2-4. Учебная игра		комплекс	Корректировка	текущий

			ный	техники выполнения упражнений	
84	Техника нападения коротким пасом. Учебная игра		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
85	Техника нападения коротким пасом. Учебная игра		комплексный	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
86	<u>Длительный бег</u> Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Преодоление горизонтальных препятствий	5	совершенство	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
87	Переменный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		совершенство	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
88	Кроссовая подготовка ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 25 минут.		совершенство	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
89	Развитие силовой выносливости ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 100 метров – на результат.		сдача норм ГТО	Юноши «5» - 13,8 - золото «4» - 14,3 - серебро «3» - 14,6 – бронза Девушки «5» - 16,3 - золото «4» - 17,6 - серебро «3» - 18,0 - бронза	
90	Гладкий бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 3000 метров, на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.		Совершенство сдача	3000 метров «5» - 13.10 - золото	текущий

			норм ГТО	«4» - 14,40 – серебро «3» - 15,10 – бронза 2000 метров «5» - 9,50 - золото «4» - 11,20 - серебро «3» - 11,50 – бронза	
91	<u>Спринтерский бег</u> Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	5	совершенство	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий
92	Высокий и низкий старт. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.		совершенство	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
93	Финальное усилие. Эстафетный бег ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		комплексный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
94	Развитие скоростных способностей. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.		Совершенство сдачи норм ГТО	Юноши «5» - 13,8 - золото «4» - 14,3 - серебро «3» - 14,6 – бронза Девушки «5» - 16,3 - золото «4» - 17,6 - серебро «3» - 18,0 - бронза	
95	Развитие скоростной выносливости ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые		комплекс	Уметь	текущий



	упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.		ный	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	
96	<u>Метание</u> Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 3 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 18 метров.	2	совершенство	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий
97	Метание гранаты на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.		Комплексный сдача норм ГТО	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
98	Развитие силовых и координационных способностей. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	2	Совершенство	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
99	Прыжки в длину с места – на результат.	3	сдача норм ГТО	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	
100	Прыжок в длину с разбега. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Комплексный сдача норм ГТО	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий
101	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.		Совершенство сдача норм ГТО	Юноши «5» - 460 - золото «4» - 430 - серебро «3» - 410 – бронза Девушки: «5» – 390 см; «4» – 370 см; «3» – 350 см .	
102	Подведение итогов за год.	1			

### Материально-техническое обеспечение кабинета

№ п/п	Наименование	Количество
1	Стол учительский	1
2	Мат гимнастический	2
3	мяч футбольный	4
4	мяч волейбольный	4
5	обруч	5
6	перекладина	1
7	сетка волейбольная	1
8	секундомер электронный	1
9	Мячи теннисные	5
10	Конусы	8

**Используемый УМК:** «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон. Москва «Просвещение», 2006.

#### Литература для учителя:

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Легкая атлетика «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003.- (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры. Л.И. Гуровиц. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2- 3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов./ – Волгоград:Учитель,2009.-63с.
5. Физкультура 10 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.
6. Уроки физической культуры в 10 – 11 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
- 7 Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш, И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
8. Поурочное планирование. Физкультура. 10 класс девушки. Издательство Волгоград:- «Учитель - Аст» .Авт. С.Е.Голомидова
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011