

Принято:
на педагогическом совете МБОУ
СОШ № 4 с. Октябрьское
протокол № 1 от «30__» августа
2021 г.

Согласовано:
Заместитель директора по
УВР С.Н. Теслина

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ № 4
с. Октябрьское
_____ В.В. Лычагин

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» с. Октябрьское
Ханкайского муниципального округа Приморского края

**Рабочая программа
по физической культуре
10 класс
на 2021-2022 учебный год**

Составил:
Борисенко Сергей Николаевич,
Учитель истории,
1 категории
педагогический стаж – 27 года

с. Октябрьское
2021 г.

Аннотация к рабочей программе по физкультуре 10-11 класс ФГОС

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 8класс. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 8 классы» (М.: Просвещение).2014.

Целью предмета «Физическая культура» в основной школе 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- Обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Календарно – тематическое планирование 10-11 класс – 3 часа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Требования к учащимся, оканчивающим среднюю школу

Знать цели, задачи физической культуры, владеть знаниями в области физической культуры, необходимыми для проведения самостоятельных занятий.

Владеть жизненно важными прикладными и спортивными навыками, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, спортивные игры, элементы единоборства, лыжную и кроссовую подготовку.

Владеть приемами оказания доврачебной помощи пострадавшему.

Уметь организовывать и проводить занятия, соревнования и подвижные игры с младшими школьниками. Юношам владеть военно-прикладными навыками. Выполнять контрольные упражнения. Заботиться о своем физическом совершенствовании. Вести здоровый образ жизни. Сдать зачет по физической культуре.

Физическое воспитание в средней общеобразовательной школе является учебные предметом, формирующим у школьника жизненно необходимые знания, умения, навыки, развивающим двигательные способности. Одновременно в силу своей специфики оно оказывает оздоровительное, реабилитационное и рекреативное воздействие, способствует восстановлению умственной работоспособности учащихся, удовлетворяет часть жизненно необходимой потребности развивающегося организма в движении. Физическое воспитание формирует полезные привычки, приучает школьников соблюдать правила личной и общественной гигиены. Поэтому, являясь учебной дисциплиной, оно одновременно выступает как фактор, повышающий качество жизни учащегося.

Целью физического воспитания для всех ступеней системы образования является содействие всестороннему развитию личности учащегося средствами физической культуры.

Данная цель конкретизирована следующими задачами:

- формирование у учащихся идеала физически совершенной личности;
- включение их в активную физкультурную деятельность, направленную на физическое и духовное совершенствование, формирование здорового образа жизни;
- обучение учащихся необходимым знаниям, жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
- формирование и закрепление гигиенических навыков.

Общие задачи получают свое конкретное выражение в каждом классе с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей школьников.

Требования к знаниям. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние занятий физическими упражнениями на формирование личности молодого человека. Физическая культура и спорт в здоровом образе жизни юноши и девушки. Понятие о "пожизненных" видах спорта. Основы методики занятий одним из "пожизненных" видов спорта (оздоровительный бег, аэробика, шейпинг, атлетическая гимнастика, гиревой спорт и другие). Понятие об "отстающих" физических качествах. Правила индивидуализации физических нагрузок при самостоятельных занятиях. Индивидуальные показатели нормального телосложения десятиклассников. Упражнения и комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств. Гигиенические требования к занятиям юношей и девушек. Предварительный, этапный, текущий самоконтроль. Содержание и методика самоконтроля. Правила судейства соревнований по одному из видов спорта, одной из спортивных игр. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Требования к умениям и навыкам:

Гимнастика:

Девушки: выполнять ранее изученные строевые и общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений со скакалкой, обручем, гимнастической палкой, мячом, комплекс упражнений ритмической гимнастики, комплекс акробатических упражнений.

Спортивные игры: уметь организовать соревнования и судить одну из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, ручной мяч).

Баскетбол: передачи и ловля мяча в движении; ведение мяча правой и левой руками с изменением высоты отскока, скорости и направления; броски одной и двумя руками по кольцу с ближней и средней дистанции, штрафной бросок; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Волейбол: прием подачи с передачей в зону 3, вторая передача в зоны 2 и 4; нападающий удар; передача в прыжке через сетку; прием мяча снизу двумя и одной рукой с падением; верхняя и нижняя прямая подача; двусторонняя игра.

Футбол: удар по катящемуся и летящему мячу средней частью подъема; удар по летящему мячу готовой стоя и в прыжке; штрафной удар; тактика игры в нападении, зонная и персональная защита; двусторонняя игра.

Легкая атлетика:

Девушки: бег 100,1000 м. Старт в эстафетном беге. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты (500 г) в цель с расстояния 10 – 12 м; метание теннисного мяча на дальность и в цель. Прыжок в длину и в высоту с разбега: Равномерный бег до 3 км.

Кроссовая подготовка: бег по пересеченной местности, в гору и под гору, напрыгивание и спрыгивание с препятствий, финиширование. Пробегание дистанции до 5 – 6 км.

Развитие двигательных качеств: юноши – силовая выносливость туловища, гибкость; девушки – сила туловища, скоростно-силовые качества ног, точность движений в пространстве и во времени.

Распределение учебного материала на различные виды программного материала (сетка часов)

Наименование разделов	VIII класс
Основы знаний	8
Гимнастика	16
Легкая атлетика	20
Спортивные игры	24
кроссовая подготовка	18

МЕТОДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Все учащиеся школы подлежат медицинскому осмотру. Не прошедшие медицинский осмотр, к занятиям физическими упражнениями не допускаются. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития школьников распределяют для занятий физической культурой в основную, подготовительную, специальную медицинские группы и группы ЛФК.

Учащиеся основной медицинской группы допускаются к занятиям по программе физической культуры, в спортивных секциях и к участию в соревнованиях.

Учащиеся подготовительной медицинской группы занимаются на уроках физической культуры в составе класса при условии более строгого индивидуального подхода. Для школьников подготовительной медицинской группы рекомендуется Проводить дополнительные занятия по общей физической подготовке один или два раза в неделю по 45-60 минут во внеурочное время. Основное содержание уроков и дополнительных занятий по физической культуре для этих детей составляют упражнения школьной программы и специальные упражнения, разработанные учителем.

Школьники специальной медицинской группы занимаются физической культурой по специальной программе 3 раза в неделю по 45 минут. В порядке исключения, там, где для таких занятий нет условий, учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, занимаются вместе со всеми учащимися по индивидуальным заданиям.

Временное освобождение от занятий на уроках физической культуры допускается лишь с разрешения школьного врача или другого медицинского работника.

Результаты работы по оздоровлению и физической подготовке учащихся должны ежегодно обсуждаться на педагогических советах школы.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Общая физическая подготовленность учащихся оценивается по четырехбальной шкале отметками "5", "4", "3", "2" в зависимости от суммы баллов, полученной за выполнение контрольных упражнений (таблица №1). Для этого в первой и четвертой учебных четвертях учащиеся выполняют пять контрольных упражнений: наклон вперед из положений сидя, подтягивание на перекладине (м), поднимание туловища за 1 мин, (д), челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, бег по дистанции в зависимости от класса. Показанные результаты оцениваются в баллах с помощью нормативов программы для каждого класса. Затем баллы суммируют и оценивают с помощью таблицы № 1 Обязательным условием получения положительной отметки за год по физической подготовленности является участие в выполнении всех учебных нормативов физической подготовленности.

Для текущей оценки могут быть использованы учебные нормативы для каждого класса.

Суммы баллов для оценки физической подготовленности учащихся в течение учебного года

Отметки	5	4	3	2
Начало учебного года	20	16	11	10 и ниже
Конец учебного года	23	19	15	14 и ниже

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 5 классе — 102 ч, в 6 классе — 102 ч, в 7 классе — 102 ч, в 8 классе — 102 ч, в 9 классе — 102 ч. Рабочая программа рассчитана на 510 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В соответствии со структурой двигательной деятельности предмет включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Календарно – тематическое планирование 10-11 класс – 3 часа

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/З	Дата проведения	
									план	факт
1.	I четверть	Инструктаж по			Первичный	Знать требования				

	Основы знаний	охране труда.	1	Вводный	инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	инструкций. Устный опрос				
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	9	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых 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).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий			
4 - 5		Высокий и низкий старт.		совершенствование	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.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий			
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий			

					метров с передачей эстафетной палочки.					
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	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.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0				
9.		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий			
10.	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	3	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий			
11		Метание гранаты на дальность.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			

					скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.					
12.		Метание гранаты на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.				
13- 14	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	4	Совершенствование	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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий			
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий			
16.		Прыжок в длину с			ОРУ. Специальные	«5» - 390;				

		разбега.		Совершенствование	беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«4» - 370; «3» - 350.				
17-18.	Длительный бег	Развитие выносливости.	10	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200— 400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега				
19- 20		Развитие силовой выносливости		Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий			
21- 22		Преодоление горизонтальных препятствий		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь продемонстрировать физические кондиции	текущий			
23 -24		Переменный бег		Совершенствовани	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь продемонстрировать	текущий			

					низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	физические кондиции				
25		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий			
26 -27		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
28 -29	II четверть Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	21	совершенствование	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.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий			
30 -32		Ловля и передача мяча.		совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые	Уметь выполнять различные варианты	текущий			

					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.	передачи мяча				
33-35		Ведение мяча		совершенствование	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	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий			
36- 37		Бросок мяча		совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и	текущий			

					<p>мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.</p> <p>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</p>	<p>высокой стойке</p>				
38-39		Бросок мяча в движении.		совершенствование	<p>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</p>	<p>Корректировка техники ведения мяча.</p>	текущий			
40-41		Штрафной бросок.		комплексный	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в</p>	<p>Уметь выполнять ведение мяча в движении.</p>	текущий			

					движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра					
42 -43		Тактика игры		комплексный	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.		текущий			
44-45		Техника защитных действий.		комплексный	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.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий			
46		Зонная система защиты.		комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			

					Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.					
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий			
48 -49	III четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	13	совершенствование	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 ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос	текущий			
50 -51		Акробатические			ОРУ, СУ.					

		упражнения		комплексный	Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий			
52-53		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений..	текущий			
54-55		Упражнения в висе		комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.					
56		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
57-58		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий			
59- 60		Развитие скоростно-силовых способностей.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),	Корректировка техники выполнения	текущий			

					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 : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	упражнений. Дозировка индивидуальная				
61 -62	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	17	совершенствование	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.	Дозировка индивидуальная	текущий			
63 -64		Прием и передача мяча.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					(верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.					
65 -66		Прием мяча после подачи		комплексный	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.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			
67-69		Подача мяча.		комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя 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	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий			

					лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.					
70 -72		Нападающий удар.		совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. 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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий			
73 -74		Техника защитных действий.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия:	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			

					после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.					
75 -77		Тактика игры.		комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий			
78 -79	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	10	совершенствование	Инструктаж по ТБ пол/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
80 -81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые	Корректировка				

					упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	техники бега				
82-83		Переменный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
84		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий			
85 -86		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий			
87		Гладкий бег		Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий			

88 -89	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	8	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых 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).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции				
90 -91		Высокий и низкий старт.		совершенствование	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.	Уметь демонстрировать технику низкого старта				
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный	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.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.				
94		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0				

					Низкий старт – бег 100 метров – на результат.					
95		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).				
96-97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	4	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.				
98		Метание гранаты на дальность.		комплексный	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.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий			
99		Метание гранаты		совершенствование	ОРУ для рук и	«5» - 26м;				

		на дальность.			плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«4» - 23 м; «3» - 18 м.				
100		Развитие силовых и координационных способностей.	3	Совершенствование	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.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.				
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.				
102		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.				

					результат.					
--	--	--	--	--	------------	--	--	--	--	--