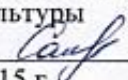


*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
МО учителей эстетических предметов, ОБЖ и физической культуры*

**Рабочая программа
по физической культуре
для 10 - 11 класса**

Рабочая программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания уч-ся 10-11 классов (Автор - доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008г) и примерной программы по физической культуре основного общего образования (сборник нормативных документов (физическая культура), составители Днепров Э. Д., Аркадьев А. Г. Дрофа 2007г).

*Автор рабочей программы: Капырина И. А.,
Ферапонтов Г. А.,
Белоусов Ю. В.*

Рассмотрено:
на заседании МО учителей
эстетических предметов, ОБЖ
и физической культуры
Протокол № 5 
от «17» мая 2015 г.

Принято:
на заседании Педагогического
совета МБОУ «СОШ №2»
протокол № 1
от 25 августа 2015 года

Утверждаю:
директор школы
Макарова С. Е.

Приказ № 183
от «28» августа 2015 г.



город Донской Тульской области

2015-2020 учебный год

1. Пояснительная записка

Данная рабочая программа учитывает все требования Федерального компонента государственного стандарта по физической культуре в средней (полной) школе.

При составлении программы учтены местные особенности, материально техническая оснащённость

спортивным инвентарём, оборудованием и спортивная направленность работы школы.

Рабочая программа рассчитана на 210 учебных часов из расчёта 3 часа в неделю с 10 по 11 классы.

Программа включает 6 разделов: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников; критерии и нормы оценки результатов освоения основной образовательной программы, перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса; список учебно-методической литературы.

Предлагаемая программа по физической культуре для учащихся основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Достижение этих целей обеспечивает решением следующих задач:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостоять стрессам;
- 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 условий;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно — силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстрота перестроения двигательных действий, согласование, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значение занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного воспитания, мировоззрения, коллективизма, самообладания;
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Разработанная в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся средней (полной) школы по физической культуре, предлагаемая учебная программа характеризуется направленностью:

— на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения ;

— на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

— на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; — на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Освоение базовых основ физической культуры необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная часть обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Базовая часть программы состоит из следующих разделов: « Основы знаний о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека. Темы раздела основы знаний изучаются на в процессе урока. Разделы для изучения и совершенствование базовым двигательным действиям, включает технику основных видов спорта: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжная подготовка. Темы раздела «лёгкая атлетика» изучаются полностью в 1,3 4 четверти. Темы раздела «гимнастика» изучаются во 2 четверти. В разделе « спортивные игры» предусматривает углубленное изучение технических и командно-тактических действий в баскетболе, волейболе и футболе. Темы этого раздела изучаются в 1-4 четвертях. Спортивная игра футбол, мини-футбол носит ознакомительный характер и применяется на уроках при изучении раздела лёгкая атлетика в основном для развития скоростных и координационных физических качеств.

При отсутствии лыжного инвентаря темы раздела «лыжная подготовка» заменяется кроссовой подготовкой из раздела «лёгкая атлетика». При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «элементы единоборства», «плавание», время, отведённое на эти разделы, равномерно распределяется по другим разделам программы.

В вариативной части предусматривается освоение технических и командно- тактических действий в волейболе, так как в базовой части предусмотрено изучение одной игры баскетбол (1,3,4ч). Комплексы упражнений направленных на развитие основных физических качеств, распределены по всем разделам программы и проводятся в процессе каждого урока. Тестирование уровня физической подготовленности проводится в 1 и 4 четверти в процессе урока.

Результаты изучения предмета физическая культура приведены в разделе Требования к уровню подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. Они соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются по четырём базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь»,

«демонстрировать» и «использовать» приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». Они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программным содержанием, а с другой - устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим среднюю (полную) школу. Программа завершается критериями и нормами оценки результатов освоения программы, учебно-методическим обеспечением образовательного процесса и списком учебно-методической литературы.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

2. Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		классы	
		10	11
1	Базовая часть	83	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе уроков</i>	
1.2	Лёгкая атлетика	33	32
1.3	Спортивные игры (баскетбол)	27	29
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	16	16
1.5	Кроссовая подготовка	7	7
2	Вариативная часть	22	21
2.1	Спортивные игры (волейбол)	22	21
3	Всего часов	105	105

3. Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и обороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68(102) часов в год.

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и региональный компонент (лыжная подготовка). Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе урока, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании средней школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м (с)	14,3	17,5
	Бег 30 м (с)	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин (сек)	-	10.00
	Бег 3000 м, мин, (сек)	13.50	

4. Практические навыки и умения выпускников

Лёгкая атлетика

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м

Бег на результат (100 м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов

разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 500 г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа.

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.

Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках.. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) на высокой перекладине (юн).

Опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120 см), девушки- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с

Дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость .
Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.
Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивные игры. **Баскетбол**

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Техника ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание.

Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита. Взаимодействие с заслоном.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

Волейбол

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передачи мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

Техника нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).

Техника подач мяча: Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: _ игра по правилам волейбола.

Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом,

техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные

тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта «Русская лапта».

5. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

За работу на уроке:

«5»- проявление настойчивости для успешного овладения упражнениями или совершенствования физических качеств, безукоризненное поведение в сочетании с двигательной активностью;

«4» - недостаточное настойчивое стремление к успеху при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, безукоризненное поведение;

«3»- посредственное отношение к собственной успешности при овладении упражнениями или совершенствовании физических качеств, пассивность или отрицательные формы поведения в классном коллективе;

«2»- отсутствие на уроке без уважительной причины и, как следствие, невыполнение учебных требований программы.

За технику выполнения упражнений и уровень развития двигательных качеств:

«5»- упражнение выполняется технически правильно и двигательный навык сформирован, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем повысился;

«4»- упражнение выполняется технически правильно, умение сформировано, уровень развития определённого двигательного качества по сравнению с начальным уровнем в среднем не изменился;

«3»- упражнение выполняется с ошибками в технике (но не приводящими к травме), уровень развития определённого двигательного качества такой же, что и начальный;

«2»- невыполнение требований учебной программы.

6. Контроль уровня обучения

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м (с)	14,3	17,5
	Бег 30 м (с)	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К ВЫНОСЛИВОСТИ	Бег 2000 м, мин, (с)	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, (с)	13.30	–

7. Содержание учебного предмета, курса

Основы знаний о физической культуре (8 ч)

История Олимпийских игр их значение.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности

(гимнастика при занятиях умственной и физической деятельности).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранение творческой активности и долголетия.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов

упражнений из современных систем физического воспитания.

Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требование безопасности.

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

Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности (81ч)

Лёгкая атлетика (33ч).

Совершенствование техники бега на короткие дистанции высокий и низкий старт (стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование) с последующим ускорением (до 40 м), бег с ускорением от 40 до 60 м

Бег на результат (100 м).

Совершенствование техники на средние и длинные дистанции до 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).

Бег в равномерном и переменном темпе 15 минут (девушки) и 20 минут (юноши).

Эстафетный бег: старт в эстафетном беге

Кросс по пересечённой местности с элементами спортивного ориентирования: кросс до 3000 м (девушки) и 5000 м (юноши).

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13-15 шагов

разбега (на максимальный результат)

Совершенствование техники прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат).

Метание гранаты юноши 500 г девушки 300 г с места на дальность, с колена, лёжа.

Знания о лёгкой атлетике: биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Организаторские умения: выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Оздоровительная ходьба и бег. Развитие основных физических качеств.

Гимнастика с элементами акробатики (16ч).

Совершенствование строевых упражнения: пройденные в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.

Освоение техники акробатических упражнений: юноши- длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках.. Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках..

Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники упражнений и индивидуальных гимнастических комбинаций (на спортивных снарядах) на высокой перекладине (юн).

Опорные прыжки: юноши- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115 -120см), девушки- Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см).

Оздоровительные системы физического воспитания ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки).

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы (юноши).

Прикладные упражнения: лазанье по канату, шесту без помощи ног (юноши) на скорость .

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о гимнастике: основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Организаторские умения: выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: программа тренировок с использованием гимнастических упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями..

Общеразвивающие упражнения: с предметами (с набивным мячом, со скакалкой, с Гимнастической палкой), без предметов, в парах, гимнастической скамейкой. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств Гимнастика при умственной и физической деятельности.

Спортивные игры (49ч)

Баскетбол (27ч).

Совершенствование технических приёмов в баскетболе:

Техника передвижений, остановок и поворотов: комбинации из освоенных элементов техники передвижений в нападении и защите.

Техника ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы, передача мяча одной рукой снизу и сбоку. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Техника ведения мяча: ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника бросков: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание.

Техника перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение , зонная защита. Взаимодействие с заслоном.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола.

Правила соревнований по баскетбол

Волейбол (22 ч)

Совершенствование технических приёмов в волейболе:

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).

Техника приёма и передач мяча (верхняя и нижняя): передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.

Техника нападающего удара: варианты нападающих ударов через сетку;

Техника защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).

Техника подач мяча: Верхняя прямая подача.

Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.

Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: _ игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.

Знание о спортивной игре: терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом,

техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных качеств. Организаторские умения: Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команд, подготовка мест для проведения занятий. Самостоятельные занятия: упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов; подвижные игры, игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.

Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта «Русская лапта».

8. Учебно-методический комплекс

<i>Класс</i>	<i>Кол-во часов в неделю/год</i>	<i>УМК учащихся</i>	<i>УМК учителя</i>
10 А,Б	3/105	Учебник. Физическая культура: 10 - 11 класс. Виленский Михаил Издательство: Просвещение	Пособие для учителя: Настольная книга учителя физической культуры. Л.Б. Кофман
11	3/105	Учебник. Физическая культура: 10 - 11 класс. Виленский Михаил Издательство: Просвещение	Пособие для учителя: Настольная книга учителя физической культуры. Л.Б. Кофман

9. Тематическое планирование

<i>Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 А классе</i>			
№ урока	Содержание (тема урока)	Кол-во часов	примечание
	<i>Лёгкая атлетика (18ч)</i>		
1.	История Олимпийских игр и их значение. ИОТ № 19,20,45	1	
2.	ИОТ№23 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств. Биомеханические основы техники бега.	1	
3.	Тестирование уровня физической подготовленности (скоростные качества бег 30м). Совершенствование бега на средние дистанции (бег по повороту) и длинные дистанции до 3 км в равномерном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств	1	
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат). Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
5.	Многоскоки через скакалку. Развитие прыжковых качеств.	1	
6.	Биомеханические основы техники прыжков. РДК – прыжки. Упражнения со скакалкой (многоскоки).	1	
7.	Бег 100 м на результат. Равномерный бег на длинные дистанции 2км (д) и 3 км (юн). Развитие общей выносливости.	1	
8.	Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега	1	
9.	Тестирование уровня физической подготовленности (скоростно-силовые качества прыжок в длину с места). Развитие общей выносливости.	1	
10.	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств. Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Биомеханические основы техники метаний.	1	
11.	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег на длинные дистанции до 3 км. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.	1	
12.	Метание гранаты 500г (ю) и 300г (д) на дальность с укороченного разбега. Эстафетный бег (старт в эстафетном беге). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
13.	Метание гранаты на результат. Эстафетный бег (старт в эстафетном беге). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
14.	Совершенствование бега на длинные дистанции до 3км. Развитие общей выносливости.	1	
15.	Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость бег 1 км). Знаменитые лёгкоатлеты Тульской области. Комплекс упражнения на развития силовых качеств.	1	
16.	Эстафетный бег. Бег 2км (д) и 3км (юн) на результат. Развитие выносливости.	1	
17.	Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская лапта» (д).	1	

	Сильнейшие футбольные команды Тульской области.		
18.	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в формировании ЗОЖ, сохранения творческой активности и долголетия.	1	
	Баскетбол (14ч)		
19.	ИОТ №25 Совершенствование технических приёмов баскетбола: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот), комплекс упражнения на развитие скоростных качеств и координации.	1	
20.	Совершенствование командно- тактических действий: зонная система защиты. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
21.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок одной и двумя в прыжке).	1	
22.	Подвижные игра «салки» с элементами ведения мяча.	1	
23.	Штрафной бросок. КУ- тест «большая восьмёрка»	1	
24.	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1	
25.	Совершенствование командно-тактических действий: позиционное нападение. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	1	
26.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка, переключение). Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Овладение игрой.	1	

27.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1	
28.	Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Оценка техники выполнения ведения мяча.	1	
29.	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Броски со средних и дальних дистанций. КУ-штрафной бросок. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
30.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
31.	Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном.	1	
32.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра.	1	
	<i>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</i>		
33.	ИОТ №22 Совершенствование строевых упражнений пройденных в предыдущих классах. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Основы биомеханики гимнастических упражнений	1	
34.	Акробатические упражнения: юн- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
35.	Строевые упражнения: повороты кругом в движении. Акробатические упражнения: юн- длинный кувырок через препятствие на высоте 90см; дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
36.	Строевые упражнения .Акробатические упражнения: стойка на руках с помощью (юн); освоенные акробатические упражнения (дев). Лазание по шесту на скорость без помощи ног (юн). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств с гантелями.	1	
37.	Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй (конь в ширину, высота 110см). КУ- прыжки на скакалках за 30с.	1	
38.	Кувырок назад через стойку –юн. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций –дев. Опорный прыжок. Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1	
39.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.	1	
40.	Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй (конь в ширину, высота 110см). КУ- прыжки на скакалках за 1мин.	1	
41.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Опорный	1	

	прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.		
42.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Оказание первой помощи при травмах. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.	1	
43.	Комплексы упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц.	1	
44.	Круговая тренировка направленная на развитие основных физических качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
45.	Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики	1	
46.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц	1	
47.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией. ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки). Атлетическая гимнастика: (юноши).	1	
48.	Ритмическая гимнастика (дев). Атлетическая гимнастика (юн). КУ- подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	1	
	Волейбол (10ч)		
49.	ИОТ №26. Совершенствование технических приёмов в волейболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.	1	
50.	Совершенствование командно- тактических действий в волейболе в нападении.	1	
51.	Блокирование в зоне 3. Игра защитника у сетки.	1	
52.	Учебная игра. Правила игры в волейбол.	1	
53.	Верхняя прямая подача мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча. КУ- передача мяча сверху и снизу над собой. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Групповые тактические действия в нападении (через игрока передней линии). Учебная игра.	1	
54.	Совершенствование технических приёмов в волейболе: нападающий удар.	1	
55.	Совершенствование блокирования и прием мяча снизу.	1	
56.	Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
57.	Групповые и тактические действия в защите (варианты блокирования нападающих ударов).	1	
58.	Учебная игра. КУ- верхняя подача мяча.	1	
	Баскетбол (13ч)		
59.	ИОТ № 25. Совершенствование технических приёмов в баскетболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных	1	

	построениях. Комплекс упражнений на развитие быстроты.		
60.	Совершенствование командно- тактических действий в нападении. Учебная игра. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (сила подтягивание).</i>	1	
61.	Совершенствование технических приёмов в баскетболе: варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость наклон вперёд из положения сидя).</i>	1	
62.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения в нападении и защите.	1	
63.	Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.	1	
64.	Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств. Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
65.	Совершенствование командно- тактических приёмов баскетбола: действия игрока в защите. Учебная игра. КУ-передача мяча в стену за 20с на скорость.	1	
66.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол. Контрольная учебная игра.	1	
67.	ИОТ№ 25 Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра.	1	
68.	Совершенствование технических приёмов в баскетболе: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости. Обыгрывание защитника вышагивание, скрестный шаг, поворот).	1	
69.	Комплекс упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей.	1	
70.	Совершенствование командно- тактических приёмов в баскетболе: система нападения « быстрый прорыв». Учебная игра	1	
71.	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.	1	
	Волейбол (12ч)		
72.	ИОТ №26. Варианты техники приёма и передачи мяча в волейболе. Индивидуальные действия в нападении и защите. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
73.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение). Прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча.	1	
74.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу.	1	
75.	Варианты нападающих ударов через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).	1	
76.	Упражнения с мячом у сетки. Прием мяча с подачи.	1	
77.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по правилам волейбола.	1	
78.	Варианты подач мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих	1	

	ударов.		
79.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола.	1	
80.	Сочетание изученных приёмов. Варианты подачи мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов.	1	
81.	Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам волейбола. КУ - нападающий удар	1	
82.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
83.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра.	1	
	<i>Кроссовая подготовка (7ч)</i>		
84.	Кроссовый бег по пересечённой местности до 3 км. Развитие общей выносливости.	1	
85.	Элементы тактики соревнований по кроссу (распределение сил). Мини-футбол, подвижные игры. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1	
86.	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1	
87.	Полоса препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу (лидирование, обгон). Дозирование нагрузок при занятии лёгкой атлетикой.	1	
88.	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.	1	
89.	Полоса препятствий. Мини-футбол. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	
90.	Кросс 3км (д) и 5 км(юн) без учёта времени. Элементы тактики соревнований по кроссу (финиширование). Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений.	1	
	<i>Легкая атлетика (15ч)</i>		
91.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
92.	Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Оздоровительная ходьба и бег.	1	
93.	Комплекс упражнений на координацию движений.	1	
94.	Прыжок в высоту на результат. Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
95.	Тестирование уровня физической подготовленности (скоростные качества бег 30м). Совершенствование техники длительного бега(бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств	1	
96.	Техника спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Техника длительного бега: переменный бег на отрезках 100-150м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	1	
97.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега).	1	
98.	Развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств.	1	
99.	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств. Борьба армреслинг.	1	

100.	Бег 100м на результат. Техника прыжка в длину с полного разбега.	1	
101.	Метание гранаты на дальность с разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1	
102.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнения на развитие скоростно- силовых качеств.	1	
103.	Совершенствование техники эстафетного бега. <i>Тестирование уровня физической подготовленности (гибкость)</i> Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	
104.	Кроссовый бег: смешанное передвижение до 5км. Развитие общей выносливости.	1	
105.	Метание гранаты на результат. Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	

***Календарно-тематическое планирование
по физической культуре в 11 классе***

№ урока	Содержание (тема урока)	Кол-во часов	примечание
	<i>Лёгкая атлетика (19ч)</i>		
1.	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность. ИОТ № 19,20,45	1	
2.	ИОТ№23 Совершенствование техники бега на короткие дистанции (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование). Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств.	1	
3.	<i>Тестирование уровня физической подготовленности (скоростные качества бег 30м).</i> Совершенствование бега на средние дистанции (бег по повороту) и длинные дистанции до 3 км в равномерном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств	1	
4.	Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега (на максимальный результат).	1	
5.	Специальные прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	
6.	Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений	1	
7.	Бег 100 м на результат. Равномерный бег на длинные дистанции 2км (д) и 3 км (юн). Развитие общей выносливости.	1	
8.	Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с полного разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега <i>Тестирование уровня физической подготовленности (скоростно-силовые качества прыжок в длину с места).</i> Развитие общей выносливости.	1	
9.	Бег на короткие дистанции и развитие скоростных качеств. Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с укороченного разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега на результат. Равномерный бег на длинные дистанции до 3 км. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды.	1	
11.	Метание гранаты 700г (ю) и 500г (д) на дальность с укороченного разбега.	1	
12.	Совершенствование специальных беговых упражнений. Эстафеты.	1	
13.	Эстафетный бег (бег с максимальной скоростью). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
14.	Метание гранаты на результат. Эстафетный бег. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
15.	Совершенствование бега на длинные дистанции до 3км. Развитие общей выносливости.	1	
16.	Тестирование уровня физической подготовленности (выносливость бег 1 км). Комплекс упражнения на развития силовых качеств. Командно- тактические действия в футболе (юн).	1	
17.	Эстафетный бег. Бег 2км (д) и 3км (юн) на результат. Развитие выносливости.	1	
18.	Кроссовый бег до 3км. Командно- тактические действия в футболе (юн). Национальные виды спорта « Русская	1	

	лапта» (д).		
19.	Современные оздоровительные системы физического воспитания их роль в предупреждении профессиональных заболеваний, поддержание репродуктивной функции .	1	
	Баскетбол (15ч)		
20.	ИОТ № 25. Совершенствование технических приёмов в баскетболе: комбинации из освоенных элементов технивладения мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения..	1	
21.	ИОТ №25 Совершенствование технических приёмов баскетбола: ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости.	1	
22.	Обыгрывание защитника (вышагивание, скрестный шаг, поворот), комплекс упражнения на развитие скоростных качеств и координации.	1	
23.	Совершенствование командно- тактических действий: зонная система защиты. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
24.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (бросок одной и двумя в прыжке).	1	
25.	Варианты ведения мяча – низкие, высокие, средние. Штрафные броски.	1	
26.	Штрафной бросок КУ- тест «большая восьмёрка»	1	
27.	Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстоянии. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1	

28.	Совершенствование командно-тактических действий: позиционное нападение. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей	1	
29.	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (подстраховка, переключение). Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов техники владения мячом. Овладение игрой.	1	
30.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Действие против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1	
31.	Командно-тактические действия в нападении и защите: нападение через центрального.. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Оценка техники выполнения ведения мяча.	1	
32.	Комбинация из освоенных элементов техники владения мячом. Броски со средних и дальних дистанций. КУ- штрафной бросок. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
33.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника защитных действий: перехват мяча. Накрывание мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
34.	Командно-тактические действия в нападении и защите: взаимодействие с заслоном. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра.	1	
<i>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</i>			
35.	ИОТ №22 Совершенствование строевых упражнений пройденных в предыдущих классах. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1	
36.	Акробатические упражнения: юн- стойка на руках дев- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, мост из положения стоя.. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
37.	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: юн- поворот боком ; дев- элементы ритмической гимнастики. Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
38.	Строевые упражнения .Акробатические упражнения: кувырок назад через стойку на руках; (юн); освоенные акробатические упражнения (дев). Лазание по шесту на скорость без помощи ног (юн). Комплекс упражнений на развитие силовых качеств с гантелями.	1	
39.	Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногй (конь в ширину, высота 110см). КУ- прыжки на скакалках за 30с.	1	
40.	Кувырок назад через стойку –юн. Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций –дев. Опорный прыжок. Комплекс упражнений для профилактики нарушения опорно-двигательного аппарата с гимнастической палкой.	1	
41.	Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинаций. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств с набивными мячами.	1	
42.	Опорный прыжок: юн- прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120см), д- прыжок углом с разбега под углом	1	

	к снаряду и толчком одной ногй (конь в ширину, высота 110см). КУ- прыжки на скакалках за 1мин.		
43.	Оценка техники выполнения акробатической комбинации. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.	1	
44.	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Оказание первой помощи при травмах. Гимнастическая полоса препятствий и развитие ловкости.	1	
45.	Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц.	1	
46.	Круговая тренировка направленная на развитие основных физических качеств. КУ- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	
47.	Комплекс упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики	1	
48.	Гимнастическая полоса препятствий с элементами акробатики. Комплекс упражнений из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплекс упражнений на растяжения и напряжения мышц	1	
49.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией. ритмом, темпом, пространственной точностью (девушки). Атлетическая гимнастика: (юноши).	1	
50.	Ритмическая гимнастика (дев). Атлетическая гимнастика (юн). КУ- подъём туловища из положения лёжа за 1мин.	1	
	Волейбол (9ч)		
51.	ИОТ№26.Совершенствование технических приёмов в волейболе: комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Варианты техники приёма и передачи мяча. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения.	1	
52.	Совершенствование командно- тактических действий в волейболе в нападении. Учебная игра. Правила игры в волейбол.	1	
53.	Верхняя прямая подача мяча. Варианты техники приёма и передачи мяча. КУ- передача мяча сверху и снизу над собой. Комплекс упражнений на развитие быстроты движения. Групповые тактические действия в нападении (через игрока передней линии). Учебная игра.	1	
54.	Совершенствование технических приёмов в волейболе: нападающий удар. Варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
55.	Групповые и тактические действия в защите (варианты блокирования нападающих ударов). Учебная игра. КУ- верхняя подача мяча.	1	
	Баскетбол (14ч)		
56.	ИОТ №25 Комбинации из освоенных элементов техник	1	

	передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника(в различных построениях), различными способами. Учебная игра.		
57.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков мяча на точность и быстроту. Варианты ведения мяча (обычное , со сниженным отскоком). Учебная игра.	1	
58.	Передвижение в парах в нападающей и защитной стойке. Ловля мяча после отскока от щита. Броски мяча со средней дистанции.	1	
59.	Варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1	
60.	Действия против игрока без мяча и с мячом . КУ- Комбинация из освоенных элементов техники владения.	1	
61.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: личная защита по всей площадке.	1	
62.	Варианты бросков мяча в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита. Групповые действия в защите. Учебная игра.	1	
63.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командно - тактических действий в нападении и защите в баскетболе: позиционное нападение, зонная защита. Штрафные броски.	1	
64.	Совершенствование игры в паре, тройке. Передача мяча в парах.	1	
65.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. КУ- броски в движении после ловли и передачи.	1	
66.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1	
67.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	1	
68.	Броски мяча с дальней дистанции в прыжке.	1	
69.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Контрольная учебная игра.	1	
70.	Овладение игрой и развитие психомоторных способностей: игра по правилам баскетбола. Правила соревнований по баскетбол. Контрольная учебная игра.	1	
Волейбол(12ч)			
71.	ИОТ №26. Варианты техники приёма и передачи мяча в волейболе. Индивидуальные действия в нападении и защите. Овладение игрой и развитие психомоторных способностей.	1	
72.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, ускорение).	1	
73.	Прием подачи; приём снизу; варианты техники приёма и передач мяча. Учебная игра.	1	
74.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе.	1	

75.	Игра по правилам волейбола. Правила соревнований по волейболу. Контрольная учебная игра.	1	
76.	Варианты нападающих ударов через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём).	1	
77.	Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра по правилам волейбола.	1	
78.	Варианты подач мяча (нижняя и верхняя). Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов.	1	
79.	Совершенствование индивидуальных, групповых и командно-тактических действий в нападении и защите в волейболе. Игра по правилам волейбола.	1	
80.	Сочетание изученных приёмов. Варианты подач мяча (нижняя и верхняя).	1	
81.	Варианты нападающих ударов. Варианты блокирования нападающих ударов.	1	
82.	Правила соревнований по волейболу. Игра по правилам волейбола. КУ- нападающий удар	1	
83.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	1	
84.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Контрольная учебная игра.	1	
<i>Кроссовая подготовка (7 ч.)</i>			
85.	Кроссовый бег по пересечённой местности до 3 км. Развитие общей выносливости.	1	
86.	Элементы тактики соревнований по кроссу (распределение сил). Мини-футбол, подвижные игры. Прикладное значение лёгкоатлетических упражнений.	1	
87.	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие ловкости.	1	
88.	Полоса препятствий. Элементы тактики соревнований по кроссу (лидерование, обгон). Дозирование нагрузок при занятии лёгкой атлетикой.	1	
89.	Кросс по пересечённой местности с элементами ориентирования. Комплекс упражнений на развитие общей выносливости.	1	
90.	Полоса препятствий. Мини-футбол. Подвижные игры. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	
91.	Кросс 3км (д) и 5 км(юн) без учёта времени. Элементы тактики соревнований по кроссу (финиширование). Основные механизмы энергообеспечения лёгкоатлетических упражнений	1	
<i>Лёгкая атлетика(3ч)</i>			
92.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом « Перешагивания» с 9-11 шагов разбега (на максимальный результат). Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
93.	Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Оздоровительная ходьба и бег.	1	
94.	Прыжок в высоту на результат. Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
95.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Комплекс упражнений на развитие скоростных и	1	

	скоростно-силовых качеств.		
96.	<i>Тестирование уровня физической подготовленности (скоростные качества бег 30м).</i> Совершенствование техники длительного бега(бег в равномерном и переменном темпе. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств	1	
97.	Техника спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60м. Техника длительного бега: переменный бег на отрезках 100-150м. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.	1	
98.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега (с 13-15 шагов разбега).	1	
99.	Равномерный бег 10 мин. РДК – упражнения на силу.	1	
100.	Комплекс упражнений на развитие силовых качеств.	1	
101.	Техника спринтерского бега: (бег с хода до 60м). Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100-33м.	1	
102.	Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега . Тестирование уровня физической подготовленности (скоростно – силовые качества).	1	
103.	Бег 100м на результат. Техника прыжка в длину с полного разбега. Метание гранаты на дальность с разбега. Комплекс упражнений на развитие скоростно- силовых качеств.	1	
104.	Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность. Комплекс упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	1	
105.	Метание гранаты на результат. Совершенствование техники эстафетного бега. Комплекс упражнений на развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	1	