

МБОУ «СОШ № 71» города Кирова

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 класс (юноши).

Статус рабочей программы основного общего образования по физической культуре для 10 класса (юноши) на 2017-2018 учебный год является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №71» города Кирова.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. От 02.07.2013 г.);
 - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;
 - Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312 (ред. От 01.02.2012 г.);
 - Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
 - Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101- р.;
 - О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;
 - О концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. №163-р.

2. 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.

3. ЦЕЛИ ОБУЧЕНИЯ

Изучение физической культуре на базовом уровне в 10-11 классах направлено на достижение следующих целей:

- **развитие физических качеств и повышение функциональных**

возможностей организма, совершенствование технико – тактических действий в избранном виде спорта;

- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- **освоение** знаний о занятиях физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, ее роли в формировании ЗОЖ и сохранении творческого долголетия;

4. МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчёта 3 ч в неделю в 10 классе (девушки) — 102 ч, в 10 классе (юноши)— 102 ч, в 11 классе (девушки) — 102 ч, в 11 классе (юноши)— 102 ч.

5. ОБЩЕУЧЕБНЫЕ УМЕНИЯ, НАВЫКИ И СПОСОБЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности; всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействию творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование ЗОЖ;

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно – оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительной корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно – массовых соревнований по видам спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепление здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно – массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов, изученных ранее. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивно - оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);

Гимнастика с основами акробатики (юноши) 14 часов.

Строевые упражнения:

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

ОРУ без предметов: комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

ОРУ юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8кг), гирями (16 и 24 кг),

штангой, на тренажерах с эспандерами.

ОРУ девушки: Комбинации упражнения с обручами, булавами, лентами, скакалками,

большими мячами.

Ритмическая гимнастика.

Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание.

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

На развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для развития суставов.

ОРУ с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

На освоение и совершенствование акробатических упражнений **юноши:**

длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов

Девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах:

Юноши

Перекладина. Подъем в упор силой; вис согнувшись прогнувшись, сзади;

Брусья: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

- **Девушки**
- **Брусья:** толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.
- На освоение и совершенствование опорных прыжков юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 кл.) и 120-125 см (11 кл.)
- **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)
- На развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.
- На развитие силовых способностей и силовой выносливости юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами
- **Девушки:** упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах, комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами

На развитие скоростно-силовых способностей: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

На развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Самостоятельные занятия: программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ.

На освоение техники владения приемами: приемы страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка.

На развитие координационных способностей: пройденный материал по приемам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против двоих» и т.д.

На развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах.

Легкая атлетика:

На совершенствование техники спринтерского бега: высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

На совершенствование техники длительного бега

Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м

На совершенствование техники метания в цель и на дальность юноши:

- Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м.
- Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.
- Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданно
 - **Футбол** На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений
 -
 - На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.
 - На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
 - На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
 - На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, захват).
 - На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.
 - На овладение игрой и комплексное развитие psychomotorных способностей: игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по

правилам.

- На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве; быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.
- На развитие выносливости: Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин
- На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность бросками мячей разного веса в цель и на дальность

Волейбол.

- На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- На совершенствование техники приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча
- На совершенствование техники подач мяча: варианты подач мяча
- На совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку
- На совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка
- На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Баскетбол

- На совершенствование техники и передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений
- На совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)

- На совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
- На совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
- На совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
- На совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

Лыжная подготовка.

-
- На освоение техники лыжных ходов **10 класс:** переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).
- **11 класс:** Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).
-

6. РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

В результате изучения раздела ученик

должен Знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
 - технику безопасности при занятиях физической культурой.
 - Технику выполнения простейших приемов самомассажа и релаксации;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптационной (лечебной) физической культуры, композиций ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Принимать активное участие в массовых видах спорта, заниматься индивидуальной подготовкой и соблюдать технику безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

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

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

В результате изучения раздела ученик должен знать/понимать:

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Значение ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Значение аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Значение атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы ритмической гимнастики: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Выполнять комплексы аэробики: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых, скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Выполнять комплексы атлетической гимнастики: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные группы.

В результате изучения раздела ученик

должен знать/понимать:

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.

■ Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
 - Выполнять обязанности помощника судьи
- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
 - Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Биомеханические основы техники бега,
 - Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
 - Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.
- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Особенности физической подготовки лыжников;
- Основные элементы тактики лыжных гонок;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;

- Преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- Самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.
- Техники подач мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
 - Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подач мяча.
- Выполнять нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах

Уметь:

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание,

- перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.
 - Первая медицинская помощь при травмах.

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактических действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность: - гимнастика с основами акробатики; - легкая атлетика; - лыжная подготовка; - спортивные игры (волейбол, баскетбол); - плавание	14 26 20 42
4	Всего	102

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:

Для обучающихся:

1. Учебник "Физическая культура 8-9 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012
2. Учебник "Физическая культура 10-11 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012

Для учителя:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы.
3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки,	Г	

	спальные мешки и др.)		
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел №3 Спортивно - оздоровительная деятельность.

В результате изучения раздела ученик должен

знать/понимать:

- Основы биомеханики выполнения акробатических упражнений;
- Основы биомеханики выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.
- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.
- Правила соревнований по гимнастике.
- Как выполняется самоконтроль при выполнении физических упражнений.
- Оказание первой помощи при травмах.
- Технику безопасности при занятиях гимнастикой.

Уметь:

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Выполнять обязанности помощника судьи
- Выполнять тренировки с использованием гимнастических снарядов и упражнений.
- Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Девушки:

- Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния 12—14 м.
- Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

На развитие выносливости **юноши**: длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка
Девушки: длительный бег до 20 мин.

На развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

На развитие скоростных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

На развитие координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен

знать/понимать:

- Биомеханические основы техники бега,
- Биомеханические основы техники прыжков.
- Биомеханические основы техники метания.
- Дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Техника безопасности при занятии легкой атлетикой.
- Доврачебная помощь при травмах.
- Правила соревнований по легкой атлетике.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять биомеханические основы техники бега,
- Выполнять биомеханические основы техники прыжков.
- Выполнять биомеханические основы техники метания.
- Выполнять дозирование нагрузки при занятии бегом, прыжками, метанием.
- Оказывать доврачебную помощь при травмах.
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях лыжным спортом.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику передвижения одновременных бесшажных ходов;
- Технику передвижения «Коньковый ходом»;
- Технику выполнения спусков, подъемов, поворотов;
- Правила соревнований по лыжным гонкам.
- Первая медицинская помощь при травмах и обморожениях.

Уметь:

- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- выполнять передвижения на лыжах одновременными бесшажными ходами;

В результате изучения раздела футбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в

нападении и защите.

- Терминология в футболе.
- Технику безопасности при занятиях футболом.
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
- Уметь выполнять судейство по футболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

В результате изучения раздела волейбол ученик должен

знать/понимать:

- Технику безопасности при занятиях волейболом.
- Терминологию в волейболе.
- Технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Техники приема и передач мяча.
- Техники подач мяча.
- Нападающего удара, защитных действий.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику элементов передвижений, остановок, поворотов, стоек.
- Выполнять технику приема и передач мяча.
- Выполнять технику подач мяча.
- Выполнять нападающий удар, защитные действия.
- Тактика игры в волейбол.
- Уметь выполнять судейство по волейболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

знать/понимать:

- Технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Терминология в баскетболе.
- Технику безопасности при занятиях баскетболом.
- Технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу..
- Первая помощь при травмах.

Уметь:

- Выполнять технику индивидуальных, групповых и командных тактических действия в нападении и защите.
- Выполнять технику ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

- Выполнять технику броска мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
- Технику действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).
- Уметь выполнять судейство по баскетболу.
- Первая медицинская помощь при травмах.

ОРУ по спортивным играм. Для развития координационных способностей:

Метание мяча в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки); упражнения на быстроту и точность реакции; прыжки в заданном темпе; варианты круговое тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Для развития выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 1 мин

Для развития скоростных и скоростно-силовых способностей:

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25 ведение мяча в разных стойках; подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Плавание:

На закрепление изученных способов плавания: плавание изученными спортивными способами.

На освоение плавания прикладными способами: плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

На развитие выносливости: плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплавание отрезков 25-100 м по 2-6 раз.

На развитие координационных способностей: специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическое обеспечение:

Для обучающихся:

1. Учебник "Физическая культура 8-9 класс / Под ред. Виленского М.Я. Просвещение, 2012
2. Учебник "Физическая культура 10-11 Лях В.И., Маслов М.В. Просвещение, 2012

Для учителя:

1. Стандарт основного общего образования по физической культуре.

2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 10-11 классы.

3. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. (Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. –2-е изд. - М.: Просвещение, 2012.)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	
4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	
4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	

5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	Д	

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов (юноши) –3 часа.

№ урока	Название раздела, темы, урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт
1.	Легкая атлетика <i>Правила организации и обеспечения безопасности.</i> Бег на короткие дистанции.	15	Вводный 1	<i>Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании. Строевые У. и комплекс УГГ.</i> 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.	Знать требования инструкций. Устный опрос		4.09.17	
2.	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия.</i> Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Финальное усилие. Эстафетный бег		комплексный 2	<i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия.</i> 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.	Текущий Контроль за передачей эстафетной палочки	6.09.17	
3.	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. 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. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий Контроль за передачей эстафетной палочки	8.09.17	
4.	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров. <i>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</i>		Обучение	<i>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.</i> ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	11.09.17	
5.	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x 40 – 60 метров.		Обучение	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения..	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	13.09.17	
6.	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</i> Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. Развитие скоростно-		комплексный	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</i> ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей:	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	15.09.17	

	силовых качеств.			юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров.				
7.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.		комплексный	Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения..	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	18.09.17	
8.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.		комплексный	. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: до 12 – 14 метров ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения.. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	20.09.17	
9.	Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат. Развитие скоростных способностей.		совершенствование	<i>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий ФУ.</i> 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	Фиксирование результатов	22.09.17	
10.	<i>Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия.</i> Метание гранаты на дальность. Челночный бег.		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.	Корректировка техники исполнения	25.09.17	
11.	<i>Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия.</i> Метание гранаты на дальность. Челночный бег.		комплексный	<i>Роль оздоровительной системы физического воспитания в формировании ЗОЖ, сохранение творческой активности и долголетия</i> Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность. . ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Корректировка техники исполнения	27.09.17	
12.	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов). Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Прыжки в длину с места. Развитие силовых и координационных способностей.		Совершенствовани	<i>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.</i> Дозирование нагрузки и контроль за ней по ЧСС. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.		29.09.19	

				шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.				
13.	Бег на средние дистанции. Прыжки в длину с места. Развитие скоростной выносливости.		комплексный	Основы начальной военной спортивной тренировки. Совершенствование прикладных двигательных действий (легкая атлетика). ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью (400 м.).	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий	2.10.17	
14.	Бег на длинные дистанции. Прыжок в длину с места – определение уровня ФР. Развитие выносливости. Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, ОЗ.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Гладкий бег 1500 м Основы законодательства РФ в области физической культуры и спорта, туризма, ОЗ.	Корректировка техники прыжка с разбега. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Фиксирование результата и измерение ЧСС.	4.10.17	
15.	Особенности соревновательной деятельности в л/а. Метание гранаты на дальность.		совершенствование	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Гест – наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность Особенности соревновательной деятельности в л/а.	«5» - м; «4» - м; «3» - м.	Фиксирование результатов	6.10.17	
16.	Футбол Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия.	4	совершенствование 1	Правила безопасного поведения при занятиях с мячом. Стойки перемещения футболистов. Передвижения игрока скрестными и приставными шагами, спиной вперед. Удары по неподвижному мячу. ОРУ с мячами в парах. Жонглирование мячом. Ведение по прямой, ведение с изменением направления.. Учебная игра в футбол.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	текущий	9.10.17	
17.	Ведения мяча. Удар по мячу, остановка мяча, обучение.		совершенствование 2	Стойки игрока, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	Уметь выполнять ведение, удара по мячу.	текущий	16.10.17	
18.	Бег с изменением направления и скорости, приставными шагами, спиной вперед. Игра в футбол по основным правилам.		совершенствование 3	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника.	Уметь выполнять технические действия в футболе	текущий	18.10.17	
19.	Перехват мяча. Позиционное нападение. Техника ведения мяча. Удар по воротам.		совершенствование	Перехват мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Техника ведения мяча. Удар по воротам. <i>Терминология, жесты в</i>	Уметь демонстрировать технику ведения,	текущий	20.10.17	

			4	<i>футболе. Правила соревнований по футболу. Особенности командно-тактических действий при игре в футбол.</i>	удара, остановки			
20.	<u>Баскетбол</u> <i>Правила организации и обеспечения безопасности.</i> Совершенствование технических приемов в б/б. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в защите. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Учебная игра.	7	совершенствование 1	<i>Инструктаж по баскетболу. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры.</i> 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	23.10.17	
21.	Ловля и передача мяча. Совершенствование командно – тактических действий. Учебная игра.		Совершенство вание 2	Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта. Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	25.10.17	
22.	<i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.</i> Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Ловля и передача мяча.		совершенствование 3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – 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 <i>Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции</i>	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	27.10.17	
23.	Ловля и передача мяча. Ведения и броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты. Учебная игра		совершенствование 4	<i>Ценностные ориентации индивидуальной физической деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию.</i> ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	30.10.17	

				игра				
24.	<i>Совершенствование командно – тактических действий в б/б.</i>		Совершенство вание 5	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	Корректировка техники ведения мяча.	Текущий	01.11.17	
25.	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.		Комплексный 6	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	03.11.17	
26.	Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.		Комплексный 7	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	Текущий	06.11.17	
27.	<i>Совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.</i>	1	Комплексный 1	Сюжетно-образные и обрядовые игры в России. Элементы техники национальных видов спорта. Лапта.		текущий	08.11.17	
28.	<u>Гимнастика</u> Правила организации и обеспечения безопасности. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Развитие физических качеств.	14	Совершенство вание 1	Повторный инструктаж по ТБ. Современные системы физического воспитания, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Строевые упражнения. Комбинации из различных положений и в движении рук, ног, туловища.	Фронтальный опрос	текущий	10.11.17	
29.	<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.</i> Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		Комплексный 2	Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на перекладине. Способы регулирования массы тела человека. Комплекс ритмической гимнастики. ОРУ, СУ.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	13.11.17	
30.	<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.</i> Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.		Комплексный	Способы регулирования массы тела человека. Комплекс ритмической гимнастики. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий	15.11.17	

31.	Индивидуально – подобранные композиции с пространственной точностью. Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах.		Комплексный	<i>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</i> ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Подтягивание: на высокой перекладине – на результат. Индивидуально – подобранные композиции с пространственной точностью.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий Фиксирование результатов	17.11.17	
32.	Индивидуально – подобранные композиции с пространственной точностью. Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах.		Комплексный	Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на высокой перекладине – на результат. <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.</i> ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах Индивидуально – подобранные композиции с пространственной точностью.	Корректировка техники выполнения упражнений	Текущий Фиксирование результатов	20.11.17	
33.	Оздоровительные системы физического воспитания. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – на оценку		Совершенство вание	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов – на оценку. Вис на прямых, согнутых руках, поднимание прямых и согнутых ног в виси.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	текущий	27.11.17	
34.	Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах: Подтягивание. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Комплексный	Выход в упор, вис на прямых, согнутых руках, поднимание прямых и согнутых ног в виси. Подтягивание. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Передвижение приставными шагами в виси вдоль гимнастической стенки.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	29.11.17	
35.	Индивидуально – подобранные композиции силовых и скоростно – силовых упражнений. Опорный прыжок.		Комплексный	Опорный прыжок. Упражнение в висах и упорах: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	01.12.17	
36.	Опорный прыжок. Упражнения в висах и упорах Развитие физических способностей.		Комплексный	Упражнения в висах и упорах: Подъем переворотом, соскок махом назад СУ, беговые упражнения. Опорный прыжок – на оценку..	Страховка. Корректировка техники исполнения.	Текущий	04.12.17	
37.	Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности: гимнастика на занятиях умственной и физической деятельностью. Метание набивного мяча.		Комплексный	СУ, беговые. Прыжки через скакалку: на правой, на левой, поочередно, на двух, с обратным вращением, со скрестным вращением, с двойным. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью (3 повтора). Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышение работоспособности: гимнастика на занятиях умственной и физической деятельностью.	Учет количества прыжков.		06.12.17	
38.	Упражнения со скакалкой.		Комплексный	Метание набивного мяча из-за головы, сидя,	Уметь			

	Эстафеты с набивными мячами.			стоя, назад, через голову и между ног, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Эстафеты с набивными мячами.	демонстрировать опорный прыжок.			
39.	Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.		Комплексный	Упражнения со скакалкой. Прыжки за одну минуту с максимальной интенсивностью – зачет. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Учет количества прыжков.		08.12.17	
40.	Полоса препятствий. Подготовка к соревновательной деятельности.		Комплексный	Круговая тренировка на 6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалками, обручами, набивными мячами).			11.12.17	
41.	Оздоровительные мероприятия: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.		Комплексный	Оказание первой помощи при травмах. Двигательный режим в дни зимних каникул. Подготовка лыжного инвентаря, одежды для занятий на лыжах. Итоги успеваемости за первое полугодие. Оздоровительные мероприятия: сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.			13.12.17	
42.	<u>_____ Единоборства _____</u> Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Элементы единоборств.	4	совершенствование 1	Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах. Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки.	Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.	текущий	15.12.17	
43.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Элементы единоборств.		совершенствование 2	Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.	текущий	18.12.17	
44.	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культурой. Элементы единоборств.		Совершенствование 3	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке.. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.	текущий	20.12.17	
45.	Элементы единоборств.		Комплексный 4	Элементы единоборств: стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры с элементами единоборств и силовые упражнения и единоборства в парах.	Уметь соблюдать ТБ при выполнении физических упражнений.	текущий	22.12.17	
46.	<u>Волейбол</u> Правила организации и обеспечения безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8	совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ.. Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	Текущий Фиксирование	25.12.17	

				Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10м		результатов		
47.	Прием и передача мяча на месте. Комбинации из освоенных элементов.		комплексный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.ОРУ. СУ.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	27.12.17	
48.	Прием мяча после подачи, верхняя и нижняя передача мяча у стенки. Учебная игра.		комплексный	Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести 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.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий Выведение оценок	29.12.17	
49.	<i>Лыжная подготовка</i> <i>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основные способы передвижений на лыжах.</i>	20	Комплексный 1	<i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Значение занятий лыжным спортом для поддержания. Оказание помощи при обморожении и травмах.</i> Строевые упражнения. На освоение техники лыжных ходов: попеременный четырехшажный ход.	<i>Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений</i>	Текущий	10.01.18	
50.	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</i> Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные.		Обучение 2	Техника работы рук при попеременном четырехшажном ходе. Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные. Горнолыжные эстафеты. Прохождение дистанции 3000 м. в среднем темпе. <i>Знать роль ф.к. и с. в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.</i>	<i>Знать роль ф.к. и с. в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.</i>	Текущий	12.01.18	
51.	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Прохождение дистанции 2500, 3500 м.		Обучение 3	Попеременный четырехшажный ход (на оценку) Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные. Игра «Биатлон» Прохождение дистанции 2500, 3500 м. в медленном темпе.	Уметь демонстрировать технику.	Текущий	15.01.18	
52.	Прохождение дистанции 2500, 3500 м.		Обучение 4	<i>Олимпийские игры древности и современности.</i> Попеременный четырехшажный ход (на оценку) Изучение перехода с попеременных ходов на одновременные. Игра «Биатлон» Прохождение дистанции 2500, 3500 м. в медленном темпе.	Уметь демонстрировать технику.	Текущий	17.01.18	
53.	Скользкий шаг, повороты переступанием.		совершенствование 5	СУ, ОРУ на лыжах, скользкий шаг, повороты вокруг носков и пяток лыж. Передвижение приставным шагом. Поворот переступанием в движении на дистанции 2 км.	Корректировка техники выполнения		19.01.18	
54.	Скользкий шаг, повороты переступанием.		совершенствование	. Передвижение приставным шагом. Поворот переступанием в движении на дистанции 2 км. Игра-эстафета «кто быстрее» (этап в 100 м. с	Корректировка техники выполнения		22.01.18	

			6	поворотом обратно СУ, ОРУ на лыжах, скользящий шаг, повороты вокруг носков и пяток лыж).				
55.	Передвижение скользящим шагом, Повороты переступанием в движении. Развитие скоростных качеств.		совершенство 7	Движение по равнине елочкой, полуелочкой. Попеременный двухшажный ход: имитация движения рук на месте, без палок, перемещения на лыжах без палок с активным движением рук. То же, но с энергичными подседаниями и толчками ногами, стараясь дольше скользить, с палками, но без активного отталкивания. – на учебной лыжне.	Корректировка техники выполнения	текущий	24.01.18	
56.	Движение по равнине одновременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.		совершенство 8	СУ, ОРУ на лыжах. Прохождение дистанции 5 кмс применением одновременного двухшажного хода. Спуски в высокой, низкой, основной стойках, стойки отдыха. Игра «кто дольше?».			26.01.18	
57.	Стойки при спуске, попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Развитие выносливости.		комплексный 9	Ходьба на лыжах 5 км. С переходом хода на ход. Спуск с переходом на параллельную лыжню, поворот переступанием после выхода со склона, подъема. ОРУ на лыжах.	Корректировка техники выполнения.		29.01.18	
58.	Развитие выносливости Стойки при спуске, попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции..		совершенство 8	Стойки при спуске, попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2000 м.Коньковый ход.	Корректировка техники выполнения.		31.01.18	
59.	Спуски, повороты в движении, переступанием, скользящим шагом. Развитие общей выносливости		комплексный 11	ОРУ на лыжах. Одновременный бесшажный ход – техника выполнения. Торможение «плугом», повороты махом. Преодоление бугров и впадин при спуске. Прохождение дистанции 5 км. С переходом с хода на хода в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	Корректировка техники выполнения.		02.02.18	
60.	Дистанции до 4500м		комплекс 12	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i> Прохождение дистанции до 4500м, совершенствуя технику пройденных лыжных ходов и спусков.	Уметь демонстрировать технику.	Текущий	05.02.18	
61.	<i>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</i> Преодоление контр уклона - на оценку		совершенство 13	Преодоление контр уклона - на оценку Дистанция до 5000м. со средней скоростью. <i>Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</i>	Уметь демонстрировать технику.	Текущий	07.02.18	
62.	Основные способы передвижения на лыжах. Дистанция до 5000м. с переменной скоростью.		совершенство 14	<i>Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.</i> Дистанция до 5000м. с переменной скоростью.	Уметь осуществлять судейство школьных соревнований по лыжному спорту	Текущий	09.12.18	
63.	<i>Техника выполнения спусков, подъемов,</i>		совершенство	Игры-гонки.	Уметь	Текущий		

	<i>поворотов и торможений.</i> Игры-гонки. Горнолыжная эстафета.		твование 15	Горнолыжная эстафета. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа	соблюдать безопасность на спусках и подъемах.			
64.	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).		комплекс 16	Коньковый ход. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	Уметь демонстрировать технику.		12.02.18	
65.	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход.		совершенствование 17	Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов и торможений. Коньковый ход -двухшажный одновременный.	Уметь демонстрировать технику.		14.02.18	
66.	Коньковый ход.		совершенствование 18	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход	Уметь демонстрировать технику.		16.02.18	
67.	Основные способы передвижения на лыжах. Коньковый ход.		совершенствование 19	Тактика лыжной гонки. Коньковый ход. Основы туристической подготовки	Уметь демонстрировать технику.		19.02.18	
68.	Основы туристической подготовки Лыжная гонка, 3000м.		совершенствование 20	Лыжная гонка, 3000м. Подвести итоги уроков лыжной подготовки, предупредить учащихся о переходе на занятия в зал, о требованиях к форме.	Уметь демонстрировать технику.		26.02.18	
69.	<u>Волейбол</u> Правила организации и обеспечения безопасности. Совершенствование технических приемов в волейболе. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	10	совершенствование 1	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 Фиксирование результатов	28.02.18	
70.			Комплексный 2	СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести. ОРУ.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	02.03.18	
71.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча на месте и в движении.		комплексный 3	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	05.03.18	
72.	Прием мяча после подачи Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.		комплексный 4	. 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 лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка	текущий	07.03.18	

				правую и левую части площадки.. на точность попадания.. ОРУ Учебная игра.	индивидуальная Привлечение к судейству учащихся.			
73.	Совершенствование командно – тактических действий. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.		совершенствование 5	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. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Привлечение к судейству учащихся.	текущий	09.03.18	
74.	Совершенствование командно – тактических действий. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.		совершенствование 6	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. Верхняя прямая и нижняя подача ОРУ.. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику. Привлечение к судейству учащихся.	текущий	12.03.18	
75.	Совершенствование технических приемов. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.		комплексный 7	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: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	текущий	14.03.18	
76.	Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Техника защитных действий.		совершенствование 8	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. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику и	текущий	16.03.18	
77.	Техника защитных действий. Прием и передача мяча.		комплексный 9	Атакующие удары против блокирующего. 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: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	текущий	19.03.18	

78.	Совершенствование технических приемов. Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.		комплексный 10	Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	текущий	21.03.18	
79.	Правила организации и обеспечения безопасности. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	8	совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3×10м. 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 Фиксирование результатов	23.03.18	
80.	Прием и передача мяча на месте. Комбинации из освоенных элементов.		комплексный	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	26.03.18	
81.	Прием мяча после подачи, верхняя и нижняя передача мяча у стенки. Учебная игра.		комплексный	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	28.03.18	
82.	Прием мяча после подачи, верхняя и нижняя передача мяча у стенки. Учебная игра.		комплексный	Тактика командной игры. Техника прямого нападающего удара. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	30.03.18	
83.	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.		комплексный	:Имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Привлечение к судейству	текущий	02.04.18	

					учащихся.			
84.	Варианты нападающего удара через сетку. Учебная игра.		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. Привлечение к судейству учащихся.	текущий	04.04.18	
85.	Техника защитных действий. Прием и передача мяча.		комплексный	Атакующие удары против блокирующего на локальное развитие мышц туловища. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Прием и передача. ОРУ Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Привлечение к судейству учащихся.	текущий	06.04.18	
86.	Командно – тактические действия в волейболе.		совершенствование	Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.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. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику и	текущий	09.04.18	
87.	<u>Футбол</u> Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия.	4	Обучение 1	<i>Правила безопасного поведения при занятиях с мячом.</i> Передвижения игрока скрестными и приставными Удары по неподвижному мячу. шагами, спиной вперед . ОРУ с мячами в парах. Жонглирование мячом. Ведение по прямой, ведение с изменением направления.. Учебная игра в футбол.	Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений	текущий	16.04.18	
88.	Ведения мяча. Удар по мячу, остановка мяча, .		Обучение 2	Стойки игрока, перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Техника штрафных ударов по воротам.	Уметь выполнять ведение, удара по мячу.	текущий	18.04.18	
89.	Бег с изменением направления и скорости, приставными шагами, спиной вперед. Игра в футбол по основным правилам.		Совершенствование 3	. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Удар по катящемуся мячу внутренней стороной подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Уметь выполнять технические действия в футболе	текущий	20.04.18	
90.	Перехват мяча. Позиционное нападение. Техника ведения мяча. Удар по воротам.		Совершенствование 4	Позиционное нападение с изменением позиций Перехват мяча.. Техника ведения мяча. Удар по воротам. <i>Терминология, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.</i>	Уметь демонстрировать технику ведения, удара, остановки	текущий	23.04.18	

				Особенности командно-тактических действий при игре в футбол.				
91.	<u>Легкая атлетика</u> Правила организации и обеспечения безопасности. Развитие скоростно- силовых качеств.		комплексный	Инструктаж по ТБ в прыжках в высоту. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований, виды соревнований по легкой атлетики, рекорды. Прыжки в высоту с 5 – 7 шагов разбега. Равномерный бег до 6 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	25.04.18	
92.	Бег на средние дистанции. Прыжки высоту с разбега		совершенствование	Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту с разбега.	Корректировка техники прыжка.		27.04.18	
93.	Прыжки высоту с разбега		совершенствование	Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Фиксирование результатов	30.04.18	
94.	Кросс по пересеченной местности.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту с разбега зачет по правилам соревнований.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Фиксирование результатов	02.05.18	
95.	Кросс по пересеченной местности.			Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега зачет по правилам соревнований. ОРУ в движении. СУ.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Фиксирование результатов	04.05.18	
96.	прыжки в длину с места челночный бег 3x 10		совершенствование	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования		текущий	07.05.18	
97.	Бег на короткие дистанции. 30-60 метров.		совершенствование	прыжки в длину с места челночный бег 3x 10	Уметь демонстрировать технику	Фиксирование результатов	11.05.18	
98.	Метание гранаты.Бег на короткие дистанции. 30 метров.		совершенствование	Метание гранаты .Пыжки в длину с места челночный бег 10x 10	Уметь демонстрировать технику.	Фиксирование результатов	14.05.18	
99.	Бег на короткие дистанции. 30-100 метров		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подтягивание, бег 100м.		Фиксирование результатов	16.05.18	
100.	Бег на длинные дистанции		комплексный	Бег 1000 м. Упражнения на координацию, Упражнения на гибкость. . Олимпийские игры древности и современности.	Уметь демонстрировать технику.	Фиксирована	18.05.18	

				Тест – наклон туловища вперед из положения сидя.		ние результатов		
101.	<i>Двигательные действия, физические качества физическая нагрузка.</i> Упражнения на координацию.		Комбинированный 6	Бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность (обеими руками). Упражнения на гибкость. Упражнения для развития координационных способностей: варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, Тест – наклон туловища вперед из положения сидя.	Фиксирование результатов.	Текущий	21.05.18	
102.	<u>Плавание</u> Технические действия	1	комплексный	Кроль на груди и спине, брасс Правила поведения на воде во время купания в открытых водоемах, двигательный режим .Подведение итогов За учебный год.	Уметь выдерживать технику плавания		23.05.18	