

## **Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с Примерной программой по физической культуре среднего (полного) общего образования 2004г., соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта среднего (полного) общего образования 2004г.

Рабочая программа разработана с учетом:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре (утвержденного приказом Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004 г. № 1089);
- Программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. – Москва «Просвещение», 2011;

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В 10-11 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой, футбол, мини футбол, плавание заменяется волейболом и баскетболом. Для прохождения теоретических сведений выделено время как в процессе уроков, так и отдельно четыре часа в конце учебного года.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В рабочей программе для среднего общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

**Цели и задачи** данной программы совпадают с целями и задачами Примерной программы по физической культуре для 10-11 классов среднего (полного) общего образования.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется 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 специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Обще учебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются: В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам

ведения диалога. В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

#### **В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

##### **Выпускник на базовом уровне научится:**

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

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;  
определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  
проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;  
владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**Итоговый контроль**

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов:

**Демонстрировать:**

<b>Физические способности</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Скоростные	Бег 100 м с низкого старта , с.	10.08.12	11,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 10 м, с	12	
	Прыжок в длину с места, см.	220	--- 185
	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой, количество раз	32	28
К выносливости	Кроссовый бег 2 км.	8 м 50 с	10 м 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км.	16 м 30 с	21 м 00 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

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

#### **В циклических и ациклических локомоциях:**

- С максимальной скоростью пробегать 60 м; 100 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин. (мальчики) и до 15 мин. (девочки);
- После быстрого разбега с 9 -13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9 -13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- Проплывать 50 м.; 100 м.

#### **В метаниях на дальность и на меткость:**

- Метать гранаты 500 и 700 г. с места и разбега (10 -12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- Метать малый мяч и мяч 150 г с места и трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 – 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10 – 12 м;
- Метание гранаты 500 и 700 грамм на дальность.

#### **В гимнастических и акробатических упражнениях:**

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки);
- Опорные прыжки через козла и коня в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1 – 11 классов, прыгать через скакалку стоя на месте, вращая её вперёд и назад;

#### **В спортивных играх:**

- Играть в одну из спортивных игр (по правилам), овладеть судейством избранной игры.

#### **Физическая подготовленность:**

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1).

Таблица 1

№ п  / п	Физические способности	Контрольн ое Упражнен ие  (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	<b>Скоростные</b>	Бег 60 м, с	16	6,3 и >	6,1-5,5	5,0 и <	6,4 и >	6,3-5,7	5,1 и <
			17		5,8-5,4	4,9	6,3	6,2-5,5	5,0
2	<b>Координационн ые</b>	Челночный бег 3X10 м, с	16	9,0 и >	9,5	8,0 и <	10,0	9,7	8,9 и <
			17	8,8	8,0	7,7	9,8	9,1	8,8
3	<b>Скоростно силовые</b>	Прыжок в длину с места	16	180 и <	180-195	200 и >	150 и <	165	180 и >
			17	190	200	220	160	170	190
4	<b>Выносливость</b>	6-минутный бег, м	16	900 и <	1200-	1500 и >	800 и <	850-1200	1300 и
			17	1000	1400 1400	1700	900	1100	> 1400
5	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	16	4 и <	10-12	12	7 и <	14-16	20 и >
			17	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16

6	Силовые	Подтягивание:	16	10	8-9	7 и >			
		На высокой перекладине (юн)	17	11	4 – 6	7			
		На низкой перекладине (дев)	16				5 и <	13 – 14	19 и >
			17				6	15 – 16	20

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10<sup>x</sup> (3 часа в неделю)**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Краткое содержание материала	Дата проведения		Примечание
					планируемая	фактическая	
1	<b>I четверть</b> Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.			Фронт. опрос. Тек. контр.
2	<b>Легкая атлетика (15ч)</b>	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег	1	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).			Текущ. контроль
3		Высокий старт	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 x 20 – 30			Текущ. контроль

				метров.			
4		Финальное усилие. Эстафеты.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета.			Текущ. контроль
5		Развитие скоростных способностей.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат.			Текущ. контроль
6		Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.			Текущ. контроль
7		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.			Текущ. контроль
8		Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.			Текущ. контроль
9		Метание мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые			Текущ. контроль

				сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			
10		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			Текущ. контроль
11		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.			Текущ. контроль
12		Прыжок в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.			Текущ. контроль
13		Длительный бег на выносливость	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры.			Текущ. контроль
14		Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы			Текущ. контроль

				препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.			
15		Преодоление препятствий	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.			Текущ. контроль
16		Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.			
17	<b>Баскетбол (11ч)</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила			Фронт. опрос. Тек. контр.
18		Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.			Текущ. контроль

19		Ведение мяча	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему			Текущ. контроль
20		Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.			Текущ. контроль
21		Ловля и передача мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.			Текущ. контроль
22		Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча			Текущ. контроль

				без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».			
23		Бросок мяча	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».			Текущ. контроль
24		Тактика свободного нападения	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»мяч».			Текущ. контроль
25		Тактика свободного нападения	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч			Текущ. контроль

				капитану»мяч».			
26		Вырывание и выбивание мяча.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра			Текущ. контроль
27		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие комплексный двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра			Текущ. контроль
28	<b>2 четверть: Гимнастика (15ч)</b>	СУ. Основы знаний	1	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.			Фронт. опрос. Тек. контр.
29		Акробатические упражнения	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой			Текущ. контроль

				перекладине.			
30		Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.			Текущ. контроль
31		Развитие гибкости	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг.			Текущ. контроль
32		Упражнения в висе и упорах.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.			Текущ. контроль
33		Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной,			Текущ. контроль

				сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат			
34		Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			Текущ. контроль
35		Развитие силы	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание			Текущ. контроль
36		Совершенствование силовых качеств	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку			Текущ. контроль
37		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре:			Текущ. контроль

				мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.			
38		Упражнения в висях и упорах.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висях и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висях и вис на согнутых руках; поднятие прямых ног в висях. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях (девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из вися на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.			Текущ. контроль
39		Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из вися (юноши), из вися лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат			Текущ. контроль
40		Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со			Текущ. контроль

				скалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.			
41		Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.			Текущ. контроль
42		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке..			Текущ. контроль
43	<b>Волейбол (10ч)</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.			Фронт. опрос. Тек. контр.
44		Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев			Текущ. контроль

				рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».			
45		Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».			Текущ. контроль
46		Нижняя подача мяча.	1	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в			Текущ. контроль

				парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».			
47		Совершенствование нижней прямой подачи мяча	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Поддачи по заданиям. Учебная игра.			Текущ. контроль
48		Нападающий удар (н/у).	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра.			Текущ. контроль
49	<b>3 четверть: Лыжная подготовка (14ч)</b>	Вводный. Совершенствования.	1	Правила безопасности на уроках л/п. Одновременный и попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Одновременный двушажный ход. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции 2 км.			Фронт. опрос. Тек. контр.
51 - 52		Изучение нового материала. Совершенствования	2	Попеременный двушажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 2 км- девочки и 3 км – мальчики. Попеременный четырехшажный ход. Переходы с одного хода на другой. Техника преодоления контруклонов. Эстафеты.			Текущ. контроль

53		Длительный бег	1	Попеременный четырехшажный ход. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км.			Текущ. контроль
54 - 55		Совершенствования	2	Одновременный бесшажный ход. Техника преодоления контруклонов, подъемы, спуски. Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Техника всех изученных ходов и переходов. Прохождение дистанции 3 км			Текущ. контроль
56		Совершенствования	1	Прохождение дистанции 3 км с применением изученных ходов.			Текущ. контроль
57 - 58		Совершенствования	2	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты. Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.			Текущ. контроль
60		Комплексный	1	Прохождение дистанции 4 км с применением изученных ходов.			Текущ. контроль
61 - 62		Комплексный	2	Техника лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км. Спуски, подъемы, повороты.			Текущ. контроль
63		Комплексный	1	Прохождение дистанции 5 км с применением изученных ходов.			Текущ. контроль
64 -64	<b>Спортивные игры: Баскетбол (16ч)</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных			Фронт. опрос. Тек. контр.

				способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила			
65		Ловля и передача. Бросок мяча	1	. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила			Текущ. контроль
66 -67		Бросок мяча Ловля и передача	2	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.			Текущ. контроль
68		Бросок мяча в движение (2 шага, наском на две ноги)	1	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.			Текущ. контроль
69 - 70		Штрафной бросок, подбор и добивание мяча	2	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей..			Текущ. контроль
71		Прием и передача мяча в движение	1	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;			Текущ. контроль

				остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.			
72 - 73		Ведение, передача, прием, бросок мяча в движение	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Текущ. контроль
74		Ведение, передача, прием, бросок мяча в движение	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.			Текущ. контроль
75 -76		Прыжок в длину с места, разбега.	2	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега.			Текущ. контроль
77		2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров	1	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.			Текущ. контроль
78 -79		2х-сторонняя учебная игра, командные действия и	2	СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными			Текущ. контроль

		взаимодействие игроков, партнеров		шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.			
80	<b>4 четверть:</b> <b>Лёгкая атлетика (12ч)</b>	Инструктаж по т/б	1	Т/б на занятиях л/атлетики и спор. игр. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.			Фронт. опрос. Тек. контр.
81-82		Прыжок в длину с места, разбега.	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.			Текущ. контроль
83		Прыжок в длину с места, разбега.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут.			Текущ. контроль
84-85		Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости	2	ОРУ в движении. шагом и на месте Специальные беговые и прыжковые упражнения			Текущ. контроль
86		Скоростной, спринтерский бег	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Текущ. контроль

87 - 88		Скоростно-силовые качества	2	ОРУ в движении. шагом и на месте Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторный бег на коротких отрезках			Текущ. контроль
89		Метания	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Текущ. контроль
90 -91		Метания	2	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.			Текущ. контроль
92		Бег на выносливость	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.			Текущ. контроль
93 -94	<b>Волейбол (6ч)</b>	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать пережат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного			Фронт. опрос. Тек. контр.

				материала. Развитие координационных способностей.			
95		Прием и передача мяча.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веровочка под ногами».			Текущ. контроль
96-97		Нижняя, верхняя подача мяча.	2	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади».			Текущ. контроль
98		Нападающий удар (н/у).	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после			Текущ. контроль

				подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра			
99	Единоборства (1 ч)	Теоретический	1	История развития «единоборств» в России. Правила единоборств. Техника безопасности на занятиях единоборствами.			Текущ. контроль
100	Мини футбол (1 ч)	Теоретический	1	История развития «мини футбола» в России. Правила мини футбола.			Текущ. контроль
101	Футбол (1 ч)	Теоретический	1	История развития «футбола» в России. Правила футбола.			Текущ. контроль
102	Плавание (1 ч)	Теоретический	1	История развития «плавания» в России. Техника безопасности на занятиях плаванием.			Текущ. контроль