

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ СИМФЕРОПОЛЬ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МО естественно-
гуманитарного цикла

 В.А. Логвиновская

Протокол № 5
от «30» 08 2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 А.В. Кобзарь

Протокол № 3
от «30» 08 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №13

 Н.В. Рулла

Приказ № 254
от «31» 08 2021 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для 10-11 класса

Уровень изучения: базовый

Количество часов: 102+102

Срок реализации: 2 года

Учитель: Коновалова Н.Н.

Симферополь
2021

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Региональной программы по физическому воспитанию (1—11 кл.), утвержденная Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г., и включает в себя содержание основных форм физической культуры, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе, с учётом рабочей программы воспитания, Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А Физическая культура. 10-11 класс. - М.: Просвещение, 2012.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА.

В результате обучения обучающиеся на уровне среднего общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт.пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке

Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела

и др.) показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

10 – 11 Класс (юноши)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройдѐнный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком)	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема без помощи ног, лазание по канату на скорость	выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через коня в длину	выполняет: технику опорного прыжка

(высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 70 раз; подтягивание: 10раз подъем туловища из положения, лежа: 28 раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 34 раза; приседания: 12раз; прыжки в длину с места: 220см (; прыжки из приседа: 18раз; бег на месте: 21 шаг.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; многоскоки.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); броски и толкание набивного мяча.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски и толкание набивного мяча.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 66 - 76 раз; подтягивание: 9 - 12раз подъем туловища из положения, лежа: 26 - 32раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 38раза; приседания: 11 - 14раз; прыжки в длину с места: 200 - 240см; прыжки из приседа: 16 - 22раз; бег на месте: 20 - 23 шага.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ

Класс	Контрольное	Юноши
-------	-------------	-------

	упражнение	«5»	«4»	«3»
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 30м	4,4 4,3	4,8 4,8	5,4 5,4
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 60м	8,4 8,3	9,0 9,0	9,8 9,8
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Прыжки: в длину с места	240 250	220 230	190 190
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Метание т/мяча на дальность	50 46	44 38	34 30
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Гранаты	32 38	28 32	24 26
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 3000м	14.00 14.00	15.00 15,00	16.00 16,00

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега на различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения: медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин; переменный бег до 1 мин.	выполняет специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; Фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег – 3000м; сдает: нормы «ГТО».
Технико-тактическая подготовка	
<i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). <i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). <i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу. <i>Финиширование</i> – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>	<p>Учащийся: владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий. выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжки и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.</p>	<p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч отскочивший от щита; добрасывая мяч; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении; выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий</p>
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 36раз; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3x10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднимание туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования)	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра

<p><i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.</p>	
<p>Домашние задания (самостоятельные занятия)</p>	
<p>Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 74раз; подтягивание: 11раз подъем туловища из положения, лежа: 30раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 3браз; приседания: 13раз; прыжки в длину с места: 230см; прыжки из приседа: 21раз; бег на месте: 22шага.</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши	6-7	5	3

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
<p>Теоретические сведения</p>	
<p>Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности</p>
<p>Специальная физическая подготовка</p>	
<p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с</p>	<p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке,</p>

<p>разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>	<p>после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель. играет: спортивные игры</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне. <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении; <i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак; <i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения.</p>	<p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия</p>

совершенствования действий в обороне.	согласованности	
---------------------------------------	-----------------	--

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши	4-6	3	2
	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши	4-5	3	2
	3-6	2	1

10 – 11 Класс (девушки)

ГИМНАСТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье. Доврачебная помощь при травмах	Учащийся: владеет: знаниями современного Олимпийского и физкультурно-массового движения. Спортивно-оздоровительными системами. Способами индивидуальной организацией, планирования, регулирования и контроля. выполняет: гигиенические требования к занятиями физической культурой, технику безопасности.
Общефизическая подготовка	
Пройденный в предыдущих классах материал; Строевые приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2, 4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.

Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	выполняет: акробатические упражнения и комбинации, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость). сдает: комплекс «ГТО».
Лазание	
По канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема
Опорный прыжок	
Прыжок боком (конь в ширину, высота 110см); прыжок углом с разбега под углом к снаряду (конь в ширину, высота 110см).	выполняет: технику опорного прыжка
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 80раз; подтягивание: 14раз подъем туловища из положения, лежа: 24раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 18раз; приседания: 9раз; прыжки в длину с места: 175см; прыжки из приседа: 16раз; бег на месте: 19 шагов.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Судейская практика. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при различных травмах; знаниями судейской практики выполняет: технику выученных видов легкой атлетики;
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; многоскоки; упражнения с барьерами.	выполняет: специальные упражнения: беговые, прыжковые, с барьерами, для метаний; многоскоки.
Бег	
Бег 30м, 60м, 100м; повторный бег 4x80м, 2x150м, 2x200м с заданной скоростью; эстафетный бег 4x100м; спортивные игры.	выполняет: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); эстафетный бег; играет: спортивные игры для развития скоростной выносливости.
Прыжки	
в длину с места; многоскоки.	выполняет: прыжки: в длину с места; многоскоки.

Метание	
малого мяча на дальность (150г); броски и толкание набивного мяча, ядра 1-3кг.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, из виса лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 76-86раз; подтягивание:13-16раз подъем туловища из положения, лежа: 22-28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки 20раз; приседания: 8-11раз; прыжки в длину с места: 170-185см; прыжки из приседа: 14-20раз; бег на месте: 18-21 шага.

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-11 -Х КЛАССОВ

Класс	Контрольное упражнение	Девушки		
		«5»	«4»	«3»
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 30м	4,8 4,8	5,5 5,5	6,2 6,2
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 60м	9,6 9,6	10,4 10,4	11,0 11,0
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Прыжки: в длину с места	190 190	165 165	145 145
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Метание т/мяча на дальность;	30 30	24 24	20 20
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Гранаты	20 23	16 18	12 12
10кл.(16лет) 11кл.(17лет)	Бег 2000 м	10,30 10,30	11,30 11,30	12,30 12,30

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега по различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Техника безопасности	Учащийся: владеет: правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и переутомлении; особенностями бега по различной местности; выполняет: технику безопасности.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; медленный бег 10-15мин; повторный бег 4x150м; 4x200м; 2x300м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); Фартлек до 15мин;	выполняет: специальные упражнения; равномерный медленный бег до 20мин; повторный бег на заданных отрезках; фартлек до 15мин; переменный бег до 15мин; контрольный тест бег - 2000м;

переменный бег до 15мин.	сдает: нормы ГТО.
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Отработка старта</i> по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон).</p> <p><i>Бег по дистанции</i> - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально).</p> <p><i>Прохождение поворотов</i> – работать над техникой бега по виражу.</p> <p><i>Финиширование</i> – работа над финишным броском.</p> <p>Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.</p>	выполняет: технику и тактику бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности проведения и судейство соревнований; методика организации самостоятельных занятий; воспитания прыгучести; растяжка баскетболиста</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: правилами игры; знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейство соревнований; методику самостоятельных занятий.</p> <p>выполняет: технику безопасности, терминологией игры.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.</p>	<p>выполняет: ускорение 5, 10, 15, 20м из разных стартовых положений различными способами в соперничестве с партнерами и с ведением мяча; "челночный" бег 4x10м; бег серийными прыжками и с доставанием высоко подвешенных предметов и с прыжком в глубину.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Устойчивые, передвижения, остановки, повороты в нападении и защите, ведения, передачи, броски мяча в условиях защитных действий игроков; индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных,</p>	<p>выполняет: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскок мяча от щита; добрасывание мяча; штрафной бросок и действия игроков при его выполнении;</p>

групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; двухсторонняя учебная игра.	выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов; судейством. играет: двухстороннюю игру с соблюдением правил, тактических и технических действий
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 84 раз; подтягивание: 15раз подъем туловища из положения, лежа: 26раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 19раз; приседания: 10раз; прыжки в длину с места: 180см; прыжки из приседа: 19раз; бег на месте: 20 шага.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2x5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий):	4-5	2	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий):	4-5	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Гигиенические требования. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Техника безопасности. Судейство, организация и проведение спортивных игр с учащимися младших классов.	Учащийся: владеет: знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей, гигиеническими требованиями выполняет: технику безопасности, самоконтроль, правила проведения соревнований.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость.	выполняет: «челночный бег» 3x10бег с ускорением, прыжки со скакалкой, подтягивание, сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, наклон туловища, вперед сидя, поднятие туловища из положения, лежа на спине
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя) (на месте	выполняет: технико-тактические действия играет: учебная двухсторонняя игра

индивидуально, в парах, после перемещения, в прыжке, после подачи, групповые упражнения с подачей через сетку), подача мяча (нижняя и верхняя) (имитация подачи и в стенку, на партнера, через сетку, из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки), нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, брошенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования) <i>Тактика:</i> индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении, учебная игра с соблюдением правил тактических и технических действий.	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 30сек; подтягивание, в висе лежа; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте в течение 10сек (количество шагов); задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 86раз; подтягивание: 16раз подъем туловища из положения, лежа: 28раз; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа от скамейки: 20раз; приседания: 11раз; прыжки в длину с места: 185см; прыжки из приседа: 20раз; бег на месте: 21 шагов.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши); нижних (девушки) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону:	6-8	6	5
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону):	5-6	3	2

Футбол

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Правила игры, судейство и арбитраж. Техника безопасности.	Учащийся: владеет: знаниями о развитии футбола в России и за рубежом, о физической подготовке юного футболиста, особенностях подготовки девушек в футболе, выполняет: основные правила игры и основные принципы арбитража, технику безопасности

Специальная физическая подготовка	
<p>Встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p>	<p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячам на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.</p> <p>играет: спортивные игры</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p><i>Передвижения:</i> различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; <i>удары по мячу ногой:</i> совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; <i>головой:</i> совершенствование техники ударов лбом; <i>остановки мяча:</i> совершенствование остановок мяча различными способами; <i>ведение мяча:</i> совершенствование ведения мяча различными способами; <i>отвлекающим действия (финты):</i> совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; <i>отбора мяча:</i> отбор мяча в подкате; <i>вбрасывания мяча:</i> совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; <i>жонглирование мячом;</i> элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки,</p>	<p>выполняет: передвижения: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря, индивидуальные групповые и командные действия</p>

<p>управление игрой партнеров по обороне. <i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование способностей и умений действовать в нападении; <i>групповые действия в нападении и в защите:</i> совершенствование скорости организации атак; <i>командные действия в нападении и в защите:</i> организация быстрого и постепенного нападения. совершенствования согласованности действий в обороне.</p>	<p>соблюдает правила обучающих игр; правил техники безопасности во время занятий футболом. играет: учебная игра, используя изученные действия</p>
---	---

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча:	3-5	2	1
5 остановок мяча одним из выученных способом:	3-5	2	1
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером:	3-6	2	1

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся						
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м сек	8.0	8,7	9.0	8.6	9.4	9.9
Бег 30м (сек)	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
Бег 60м (сек)	8.6	9.0	9.6	9.5	10.0	10.2
Бег 500м мин	1.35	1.45	2.00	2.10	2,25	2,45
Бег 1000м мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
Прыжки в длину с места	220	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7	19	17	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	14+	12+	7	22+	18+	13
Подъем туловища за 1мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
Прыжок на скакалке 30сек, раз	65	60	50	75	70	60
Метание т/мяча на дальность, (м)	45	40	35	35	32	30

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Модуль рабочей программы воспитания «Школьный урок»	Количество часов (уроков)				Контрольный норматив. (кол.)	Прочные работы (кол.)
			Класс					
			X (ю.)	X (д.)	XI (ю.)	XI (д.)		
1	Базовая часть		63	63	63	63	15	3
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока					
1.2	Спортивные игры (волейбол)	Международный день спортивного журналиста Международный день спорта на благо развития мира	21	21	21	21	2	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	Всероссийский день гимнастики Международный день шахмат	21	21	21	21	5	1
1.4	Легкая атлетика	Всемирный день бега День киберспорта в России	21	21	21	21	8	1
2	Вариативная часть		39	39	39	39	7	1
2.1	Кроссовая подготовка	Международный день женского спорта Всероссийский день ходьбы	12	12	12	12	2	
2.2	Спортивные игры (футбол)	День физкультурника в России Всемирный день футбола	14	14	14	14	2	1
2.3	Спортивные игры (баскетбол)	Всемирный день баскетбола Международный Олимпийский день	13	13	13	13	2	
	Итого		102	102	102	102	21	4

4. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ п/п	дата		Название раздела, темы урока	Формы контроля	Оборудован ие
	план	факт			
ФУТБОЛ (7 часов)					
1			ТБ на уроках футбола. ОФП футболиста. Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами. Ведение мяча в движении.		Мячи, фишки
2			ТБ. Перемещение по площадке. Удары по мячу после ведения на точность партнеру. Прыжки на скакалке.		Мячи, фишки
3			ТБ. Удары по воротам различными способами на точность. Учебная игра.		Мячи, фишки
4			ТБ. Сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Отбор мяча.		Мячи, фишки
5			ТБ. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой). Развитие координационных способностей.		Мячи, фишки
6			ТБ. Тест №1 – остановка мяча одним из выученных способов. Учебная игра.	Т №1.	Мячи, фишки
7			ТБ. Судейство и арбитраж. Отвлекающие действия (финты) Элементы игры вратаря. Учебная игра.		Мячи, фишки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)					
8			ТБ на уроках легкой атлетике. Бег по дистанции (30 м). Специальные беговые упражнения, упражнения для работы рук при беге.		Мячи, фишки
9			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м.Финиширование. Подвижная игра.		Мячи, фишки
10			ТБ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 100м. Прыжки в длину с места.		Мячи, фишки
11			ТБ. Специальные беговые упражнения. Тест №2- бег 30 м. Подвижная игра.	Т №2.	Мячи, фишки, секундомер
12			ТБ. ОРУ в движении. Бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		Мячи, фишки
13			ТБ. Тест №3- бег 60 м. Подвижная игра.	Т №3.	Мячи, фишки, секундомер
14			ТБ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		Мячи, фишки
15			ТБ. Тест №4-прыжки в длину с места. Подвижная игра.	Т №4.	Мячи, фишки,

					рулетка
16			ТБ. Судейская практика. Прыжки в высоту. Челночный бег 3x10. Метание мяча на дальность. Эстафеты.		Мячи, фишки
17			ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств (бег 200 м с отягощениями). Метание мяча на дальность.		Мячи, фишки
18			ТБ. Тест №5- Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Т №5.	Мячи, фишки
БАСКЕТБОЛ (7 часов)					
19			ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.		Мячи, фишки
20			ТБ. Правила и терминология игры. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).		Мячи, фишки
21			ТБ. Двойной шаг. Бросок мяча в движении с отскоком от щита. Игра в баскетбол.		Мячи, фишки
22			ТБ. Развитие баскетбола в современной России. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Развитие скоростно-силовых качеств (присед, отжимание от пола).		Мячи, фишки
23			ТБ. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками от головы со средних и дальних дистанции. Штрафной бросок. Проверочная раб. № 1 по теме баскетбол.	П.Р № 1	Мячи, фишки
24			ТБ. Тест №6– 10 штрафных бросков на точность. Эстафеты	Т №6.	Мячи, фишки
25			ТБ. Организация технико-тактических действий в процессе игры. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки
ВОЛЕЙБОЛ (11 часов)					
26			ТБ на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.		Мячи, фишки
27			ТБ. Гигиенические требования. ОФП волейболиста. Техника приема и передачи мяча различными способами. Учебная игра.		Мячи, фишки
28			ТБ. Верхняя передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		Мячи, фишки
29			ТБ. Укрепление мышц рук и пальцев. Челночный бег 3x10. Эстафеты с элементами волейбола и прыжков.		Мячи
30			ТБ. Учебная игра в волейбол. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие физических качеств.		Мячи, фишки

31			ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Мячи
32			ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар в парах или тройках. Игровые упражнения.		Мячи, фишки
33			ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и прием мяча со сменой места положения. Прямой нападающий удар, блокирование.		Мячи, фишки
34			ТБ. Круговая тренировка. Учебная игра.		Мячи, фишки
35			ТБ. Подтягивание на перекладине. Тест №7– Передачи мяча на точность через сетку.	Т №7.	Мячи, фишки
36			ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах и колоннах со сменой места. Упражнения с теннисными мячами. Учебная игра.		Мячи, фишки
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (6 часов)					
37			ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега. Прыжки и прыжковые упражнения.		Секундомер, фишки
38			ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
39			ТБ. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
40			ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Спортивная игра.		Секундомер, фишки
41			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Переменный бег.		фишки
42			ТБ. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Тест №8– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Т №8.	Секундомер, фишки
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)					
43			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды. Прыжки на скакалке.		Мат, гимн.оборуд
44			ТБ. Одежда и обувь для занятий гимнастикой. Кувырки и перекаты в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.		Мат, гимн.оборуд
45			ТБ. Строевые приемы и команды. Тест №9 - Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Т №9.	Мат, гимн.оборуд
46			ТБ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Акробатическая комбинация. Спортивная игра.		Мат, гимн.оборуд
47			ТБ. Лазание по канату в 2 приема. Подвижные игры и эстафеты. Проверочная раб. № 2 по теме гимнастика.	П.Р № 2	Мат, гимн.оборуд

48			ТБ. Висы и упоры. Лазание по канату, перетягивание каната.		Мат, гимн.оборуд
49			ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОФП. Упражнения на равновесие.		Мат, гимн.оборуд
50			ТБ. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Мат, гимн.оборуд
51			ТБ. Комплекс круговой тренировки. Упражнения для брюшного пресса.		Мат, гимн.оборуд
52			ТБ. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Опорный прыжок через коня. Игры.		Мат, гимн.оборуд
53			ТБ. Тест №10-Лазание по канату. Эстафеты с элементами гимнастики.	Т №10.	Мат, гимн.оборуд
54			ТБ. Акробатическая комбинация Игры		Маты, Мяч
55			ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Игры.		Мат, гимн. Оборуд.
56			ТБ. Способы регулирования массы тела. Выполнение акробатических упражнений из ранее изученных элементов.		Мат, гимн. оборуд
57			ТБ. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры.		Мат, гимн. оборуд
58			ТБ. Тест №11- Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	Т №11.	Мат, гимн. оборуд
59			ТБ. Комплекс круговой тренировки. Упражнения для брюшного пресса.		Мат, гимн. оборуд
60			ТБ. Строевые приемы. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения с использованием веса партнера, упражнения с отягощением (м). Комплекс ритмической гимнастики (д). Игры.		Мыты, гантели
61			ТБ. Тест №12- Подъем туловища из положения лежа на спине. Упоры на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Т №12.	Мат, гимн. Оборуд.
62			ТБ. Вредные привычки и пагубное влияние на здоровье. Силовые упражнения. Подвижные игры.		Мат, гимн. оборуд
63			ТБ. Тест №13– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	Т №13.	Мат, гимн. оборуд
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)					
64			ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега. ОФП		Фишки, обручи
65			ТБ. Равномерный бег. Подвижная игра. Развитие выносливости.		Фишки, мячи
66			ТБ. Особенности бега на различной местности. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.		Фишки, мячи

67			ТБ. Равномерный бег 1000м.Эстафеты с бегом и прыжками.		фишки
68			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Переменный бег. Преодоление препятствий.		Фишки, обручи
69			ТБ. Тест №14– Прыжки через скакалку. Подвижные игры	Т №14.	Фишки, скакалки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 часа)					
70			ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10. Броски и толкание набивного мяча.		Кубики, фишки
71			ТБ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.		Мячи, скакалки
72			ТБ. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.		Мячи, фишки
73			ТБ. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание мяча в цель.		Мячи, фишки, гранаты
ВОЛЕЙБОЛ (10часов)					
74			ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.		Мячи, фишки
75			ТБ. Гигиенические требования. ОФП волейболиста. Техника приема и передачи мяча различными способами. Учебная игра.		Мячи, фишки
76			ТБ. Верхняя передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах. Учебная игра.		Мячи, фишки
77			ТБ. Укрепление мышц рук и пальцев. Челночный бег 3x10. Верхняя и нижняя прямая подача. Проверочная раб. № 3 по теме Волейбол	П.Р № 3	Мячи, фишки
78			ТБ. Прием мяча снизу с подачи в парах. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		Мячи, фишки
79			ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача, прием мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.		Мячи, фишки
80			ТБ. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар в парах или тройках. Игровые упражнения.		Мячи, фишки
81			ТБ. Правила проведения соревнований. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и прием мяча со сменой места положения. Прыжки на скакалке.		Мячи, фишки
82			ТБ. Тест №15– Верхняя (м) и нижняя (д) прямая подача мяча. Учебная игра.	Т №15.	Мячи, фишки
83			ТБ. Передачи мяча на точность через сетку. Тактические действия в защите и нападении. Подтягивание на перекладине.		Мячи, фишки

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 часов)					
84			ТБ на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижные игры.		Мячи, фишки
85			ТБ. Специальные упражнения бегуна. Бег 30 м. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
86			ТБ. Тест №16- прыжки в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	Т №16.	Секундомер, фишки, гранаты
87			ТБ. Специальные и подготовительные упражнения, многоскоки. Бег 60 м. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
88			ТБ. Специальные и подготовительные упражнения. Тест №17- бег 60 м. Спортивная игра.	Т №17.	Секундомер, фишки, гранаты
89			ТБ. Специально беговые упражнения. Тест №18– Метание гранаты в цель. Подвижные игры.	Т №18.	Секундомер, гранаты
БАСКЕТБОЛ (6часов)					
90			ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Броски мяча в движении и с места.		Мячи, фишки
91			ТБ. Правила и терминология игры. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		Мячи, фишки
92			ТБ. Двойной шаг. Бросок мяча в движении с отскоком от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 3 × 2. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки
93			ТБ. Методика организации самостоятельных занятий. Тест №19– 10 бросков изученным способом. Учебная игра.	Т №19	Мячи, фишки
94			ТБ. ОРУ. Штрафной бросок на точность. Броски одной и двумя руками от головы со средних и дальних дистанций. Учебная игра.		Мячи, фишки
95			ТБ. Организация технико-тактических действий в процессе игры. Вырывание, выбивание и накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита 2х1х2. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки
ФУТБОЛ (7часов)					
96			ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. ОФП футболиста. Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами.		Мячи, фишки
97			ТБ. Тест №20 – 5 остановок мяча одним из выученных способов. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой) Учебная игра.	Т № 20	Мячи, фишки
98			ТБ. Развитие футбола в России и за рубежом. Передачи мяча с места на точность партнеру. Проверочная работа №4 по теме Футбол	П.Р № 4.	Мячи, фишки

99			ТБ. Физическая подготовка юного футболиста. Тест №21– 5 ударов на точность одним из изученных способов с расстояния 16,5м после ведения мяча. Учебная игра.	Тест №21	Мячи, фишки
100			ТБ. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой). Учебная игра.		Мячи, фишки
101			ТБ. Прыжки на скакалке. Удары по воротам различными способами на точность.		Мячи, фишки
102			ТБ. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Учебная игра.		Мячи, фишки

11 класс

№ п/п	дата		Название раздела, темы урока	Формы контроля	Оборудование
	план	факт			
ФУТБОЛ (7 часов)					
1			ТБ на уроках футбола. ОФП футболиста. Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами. Ведение мяча в движении.		Мячи, фишки
2			ТБ. Перемещение по площадке. Удары по мячу после ведения на точность партнеру. Прыжки на скакалке.		Мячи, фишки
3			ТБ. Удары по воротам различными способами на точность. Учебная игра.		Мячи, фишки
4			ТБ. Сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Отбор мяча.		Мячи, фишки
5			ТБ. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой). Развитие координационных способностей.		Мячи, фишки
6			ТБ. Тест №1– остановка мяча одним из выученных способов. Учебная игра.	Т №1.	Мячи, фишки
7			ТБ. Судейство и арбитраж. Отвлекающие действия (финты) Элементы игры вратаря. Учебная игра.		Мячи, фишки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов)					
8			ТБ на уроках легкой атлетике. Бег по дистанции (30 м). Специальные беговые упражнения, упражнения для работы рук при беге.		Мячи, фишки
9			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60м.Финиширование. Подвижная игра.		Мячи, фишки
10			ТБ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции 100м. Прыжки в длину с места.		Мячи, фишки
11			ТБ. Специальные беговые упражнения. Тест №2- бег 30 м. Подвижная игра.	Т №2.	Мячи, фишки, секундомер
12			ТБ. Бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.		Мячи, фишки
13			ТБ. Тест №3- бег 60 м. Подвижная игра.	Т №3.	Мячи,

					фишки, секундомер
14			ТБ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры, эстафеты с элементами бега. Развитие скоростно-силовых качеств.		Мячи, фишки
15			ТБ. Тест №4-прыжки в длину с места. Подвижная игра.	Т №4.	Мячи, фишки, рулетка
16			ТБ. Судейская практика. Прыжки в высоту. Челночный бег 3х10. Метание мяча на дальность. Эстафеты.		Мячи, фишки
17			ТБ. Развитие скоростно-силовых качеств (бег 200 м с отягощениями). Метание мяча на дальность.		Мячи, фишки
18			ТБ. Тест №5- Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	Т№5.	Мячи, фишки
БАСКЕТБОЛ (7 часов)					
19			ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении.		Мячи, фишки
20			ТБ. Правила и терминология игры. Передачи мяча различными способами. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 × 1).		Мячи, фишки
21			ТБ. Двойной шаг. Бросок мяча в движении с отскоком от щита. Игра в баскетбол.		Мячи, фишки
22			ТБ. Развитие баскетбола в современной России. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Развитие скоростно-силовых качеств (присед, отжимание от пола).		Мячи, фишки
23			ТБ. Вырывание и выбивание мяча. Броски одной и двумя руками от головы со средних и дальних дистанции. Штрафной бросок. Проверочная раб. № 1 по теме Баскетбол	П.Р № 1	Мячи, фишки
24			ТБ. Тест №6– 10 штрафных бросков на точность. Эстафеты	Т №6.	Мячи, фишки
25			ТБ. Организация технико-тактических действий в процессе игры. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки
ВОЛЕЙБОЛ (11 часов)					
26			ТБ на уроках волейбола. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.		Мячи, фишки
27			ТБ. Гигиенические требования. ОФП волейболиста. Техника приема и передачи мяча различными способами. Учебная игра.		Мячи, фишки
28			ТБ. Верхняя передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах. Учебная игра.		Мячи, фишки

			Развитие координационных способностей.		
29			ТБ. Укрепление мышц рук и пальцев. Челночный бег 3х10. Эстафеты с элементами волейбола и прыжков.		Мячи
30			ТБ. Учебная игра в волейбол. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Развитие физических качеств.		Мячи, фишки
31			ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.		Мячи
32			ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой нападающий удар в парах или тройках. Игровые упражнения.		Мячи, фишки
33			ТБ. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и прием мяча со сменой места положения. Прямой нападающий удар, блокирование.		Мячи, фишки
34			ТБ. Круговая тренировка. Учебная игра.		Мячи, фишки
35			ТБ. Подтягивание на перекладине. Тест №7– Передачи мяча на точность через сетку.	Т №7.	Мячи, фишки
36			ТБ. Верхняя передача мяча в шеренгах и колоннах со сменой места. Упражнения с теннисными мячами. Учебная игра.		Мячи, фишки
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)					
37			ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега. Прыжки и прыжковые упражнения.		Секундомер, фишки
38			ТБ. Разновидности ходьбы и бега. Равномерный бег. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
39			ТБ. Круговая тренировка на развитие общей выносливости. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
40			ТБ. Равномерный бег до 1000 м. Спортивная игра.		Секундомер, фишки
41			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Переменный бег.		фишки
42			ТБ. Техника и тактика бега на средние и длинные дистанции. Тест №8– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Т №8.	Секундомер, фишки
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (21 час)					
43			ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения и команды. Прыжки на скакалке.		Мат, гимн.оборуд
44			ТБ. Одежда и обувь для занятий гимнастикой. Кувырки и перебаты в группировке. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты.		Мат, гимн.оборуд
45			ТБ. Строевые приемы и команды. Тест №9–	Т №9.	Мат,

			Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		гимн.оборуд
46			ТБ. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Акробатическая комбинация. Спортивная игра.		Мат, гимн.оборуд
47			ТБ. Лазание по канату в 2 приема. Подвижные игры и эстафеты. Проверочная раб. № 2 по теме Гимнастика.	П.Р № 2	Мат, гимн.оборуд
48			ТБ. Висы и упоры. Лазание по канату, перетягивание каната.		Мат, гимн.оборуд
49			ТБ. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. ОФП. Упражнения на равновесие.		Мат, гимн.оборуд
50			ТБ. Круговая тренировка. Подвижные игры.		Мат, гимн.оборуд
51			ТБ. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Опорный прыжок через коня.		Мат, гимн.оборуд
52			ТБ. Тест №10 – лазание по канату. Эстафеты с элементами гимнастики.	Т №10	Мат, гимн.оборуд
53			ТБ. Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (м). Опорный прыжок боком (д). Спортивная игра		Мат, гимн.оборуд
54			ТБ. Акробатическая комбинация Игры		Маты, Мяч
55			ТБ. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Игры.		Мат, гимн. Оборуд.
56			ТБ. Способы регулирования массы тела. Выполнение акробатических упражнений из ранее изученных элементов.		Мат, гимн. оборуд
57			ТБ. Комбинация из разученных элементов. Упражнения на развитие физических качеств. Подвижные игры.		Мат, гимн. оборуд
58			ТБ. Тест №11- Акробатическая комбинация. Подвижные игры.	Т №11.	Мат, гимн. оборуд
59			ТБ. Комплекс круговой тренировки. Упражнения для брюшного пресса.		Мат, гимн. оборуд
60			ТБ. Строевые приемы. Атлетическая гимнастика: силовые упражнения с использованием веса партнера, упражнения с отягощением (м). Комплекс ритмической гимнастики (д).		Мыты, гантели
61			ТБ. Тест №12- Подъем туловища из положения лежа на спине. Упоры на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	Т №12.	Мат, гимн. Оборуд.
62			ТБ. Вредные привычки и пагубное влияние на здоровье. ОРУ. Силовые упражнения. Подвижные игры.		Мат, гимн. оборуд
63			ТБ. Тест №13– Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	Т №13.	Мат, гимн. оборуд
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов)					

64			ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега. ОФП		Фишки, обручи
65			ТБ. Равномерный бег. Подвижная игра. Развитие выносливости.		Фишки, мячи
66			ТБ. Особенности бега на различной местности. Круговая тренировка на развитие общей выносливости.		Фишки, мячи
67			ТБ. Равномерный бег 1000м. Эстафеты с бегом и прыжками.		фишки
68			ТБ. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Переменный бег. Преодоление препятствий.		Фишки, обручи
69			ТБ. Тест №14– Прыжки через скакалку. Подвижные игры	Т №14.	Фишки, скакалки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (4 часа)					
70			ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10. Броски и толкание набивного мяча.		Кубики, фишки
71			ТБ. Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра.		Мячи, скакалки
72			ТБ. Беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в цель. Прыжки в длину с места.		Мячи, фишки
73			ТБ. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Метание мяча в цель.		Мячи, фишки, гранаты
ВОЛЕЙБОЛ (10 часов)					
74			ТБ на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра в волейбол.		Мячи, фишки
75			ТБ. Гигиенические требования. ОФП волейболиста. Техника приема и передачи мяча различными способами. Учебная игра.		Мячи, фишки
76			ТБ. Верхняя передача мяча в парах, в тройках, во встречных колоннах. Учебная игра.		Мячи, фишки
77			ТБ. Укрепление мышц рук и пальцев. Челночный бег 3x10. Верхняя и нижняя прямая подача. Эстафеты с элементами волейбола и прыжков. Проверочная раб. № 3 по теме Волейбол	П.Р. № 3	Мячи, фишки
78			ТБ. Прием мяча снизу с подачи в парах. Верхняя и нижняя прямая подача. Учебная игра. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.		Мячи, фишки
79			ТБ. Верхняя и нижняя прямая подача, прием мяча. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Учебная игра.		Мячи, фишки
80			ТБ. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прямой		Мячи, фишки

			нападающий удар в парах или тройках. Игровые упражнения.		
81			ТБ. Правила проведения соревнований. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи и прием мяча со сменой места положения. Прыжки на скакалке.		Мячи, фишки
82			ТБ. Тест №15– Верхняя (м) и нижняя (д) прямая подача мяча. Учебная игра.	Т №15.	Мячи, фишки
83			ТБ. Передачи мяча на точность через сетку. Тактические действия в защите и нападении. Подтягивание на перекладине.		Мячи, фишки
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (6 часов)					
84			ТБ на уроках легкой атлетики. Специально беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижные игры.		Мячи, фишки
85			ТБ. Специальные упражнения бегуна. Бег 30 м. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
86			ТБ. Тест №16- прыжки в длину с места. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры.	Т №16.	Секундомер, фишки, гранаты
87			ТБ. Специальные и подготовительные упражнения, многоскоки. Бег 60 м. Подвижная игра.		Секундомер, фишки
88			ТБ. Специальные и подготовительные упражнения. Тест №17- бег 60 м. Спортивная игра.	Т №17.	Секундомер, фишки, гранаты
89			ТБ. Специально беговые упражнения. Тест №18– Метание в цель. Подвижные игры.	Т №18.	Секундомер, гранаты
БАСКЕТБОЛ (6часов)					
90			ТБ на уроках баскетбола. Совершенствование техники передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте и в движении. Броски мяча в движении и с места.		Мячи, фишки
91			ТБ. Правила и терминология игры. Передачи мяча различными способами. Ведение мяча без сопротивления. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.		Мячи, фишки
92			ТБ. Двойной шаг. Бросок мяча в движении с отскоком от щита. Штрафной бросок. Быстрый прорыв 3 × 2. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки
93			ТБ. Методика организации самостоятельных занятий. Тест №19– 10 бросков изученным способом. Учебная игра.	Т №19	Мячи, фишки
94			ТБ. ОРУ. Штрафной бросок на точность. Броски одной и двумя руками от головы со средних и дальних дистанций. Учебная игра.		Мячи, фишки
95			ТБ. Организация технико-тактических действий в процессе игры. Вырывание, выбивание и накрывание мяча. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита 2х1х2. Учебная игра в баскетбол.		Мячи, фишки

ФУТБОЛ (7часов)

96			ТБ на уроках футбола. Правила игры в футбол. ОФП футболиста. Передвижение: сочетание бега с прыжками, остановками, поворотами.		Мячи, фишки
97			ТБ. Тест №20– 5 остановок мяча одним из выученных способов. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой) Учебная игра.	Т № 20	Мячи, фишки
98			ТБ. Развитие футбола в России и за рубежом. Передачи мяча с места на точность партнеру. Проверочная работа №4 по теме Футбол	П.Р № 4.	Мячи, фишки
99			ТБ. Физическая подготовка юного футболиста. Тест №21– 5 ударов на точность одним из изученных способов с расстояния 16,5м после ведения мяча. Учебная игра.	Т №21	Мячи, фишки
100			ТБ. Жонглирование мячом (стопой, бедром, головой). Учебная игра.		Мячи, фишки
101			ТБ. Прыжки на скакалке. Удары по воротам различными способами на точность.		Мячи, фишки
102			ТБ. Элементы игры вратаря. Жонглирование мячом. Учебная игра.		Мячи, фишки