

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 9  
г.о. Чапаевск Самарской области

Рассмотрено на заседании МО  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ М.А.Бикеева  
Пр.№ 1 от 27.08.2020г.

Проверена  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ О.К.Ягова  
27.08.2020

Утверждена  
Директор ГБОУ СОШ № 9  
\_\_\_\_\_ Э.А.Каткасова  
Пр.№ 67/2-од от 27.08.2020

**Рабочая программа  
по физической культуре  
10-11 класс  
(базовый уровень)**

## Пояснительная записка

**Рабочая программа** учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основании:

- 1.Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями)(далее - ФГОС СОО);
- 2.Примерной основной образовательной программой, внесенной в реестр примерных образовательных программ ([www.fgosreestr.ru](http://www.fgosreestr.ru) ).
- 3.Основной образовательной программы СОО ГБОУ СОШ № 9 г.о. Чапаевск
- 4.Учебного плана ГБОУ СОШ № 9 на 2020-2021 учебный год
- 5.Авторской программы В.И.Лях («Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы.- М: Просвещение, 2019 )

### Планируемые результаты изучения предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11-ых классов направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

#### **Предметные результаты:**

- умение использовать разнообразные виды и формы физической активности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований – научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

### **Чему научатся выпускники.**

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник **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.

## **Содержание предмета.**

### **Спортивные игры.**

В 10-11 классах продолжается углублённое изучение двух спортивных игр – **баскетбола и волейбола**, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, способы передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приёмов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряжённого воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приёмов и способов взаимодействия в 10-11 классах продолжается освоение более сложных приёмов техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо больше использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или иных двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще выбирать метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приёмов.

В старшем школьном возрасте увеличивается роль игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют приемами группового взаимодействия в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить необходимое тактическое упражнение или закрепить неправильные координации.

Осваивать программный материал можно последовательно в течение всего времени, отведённого на спортивные игры.

**Гимнастика с элементами акробатики.** В старших классах продолжается более углублённое изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях. Вместе с тем в программный материал включены для освоения новые гимнастические упражнения.

На занятиях с юношами используются новые общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гирями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке и тренажёрах; на занятиях с девушками - более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом – и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это происходит благодаря соединению различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединёнными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включённые в программу старших классов, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль, поскольку готовят их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для благополучного материнства в будущем.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большую роль гимнастических упражнений не только в развитии физических способностей, но и в воспитании волевых качеств (особенно это касается упражнений на снарядах), формировании красивой осанки, фигуры, походки, движений. С этой целью он сообщает необходимые сведения о значении гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

### **Лёгкая атлетика.**

В 10-11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных способностей (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). Увеличивается процент упражнений, сопряжённо воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов прыжков и метаний. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в 8-9 классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой прыжка с шестом, тройного прыжка, метания копья, диска, молота, толкания ядра.

Для усиления прикладной роли занятий и разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект и способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по лёгкой атлетике следует создавать условия для воспитания у старшеклассников стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчётом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. При планировании занятий с юношами следует предусмотреть использование материала по лёгкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

### **Лыжная подготовка.**

Общая схема проведения занятий по лыжной подготовке остаётся той же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки должно строиться с учётом возросших функциональных возможностей организма учащихся. Для этого постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересечённой местности. Чаще, чем в средних классах, устраиваются эстафеты и различные соревнования.

Паузы, возникающие во время отдыха, нужно заполнять малоинтенсивными упражнениями, желательно с закреплением ранее изученной техники передвижения на лыжах. Для этого можно использовать спуски с гор, отработку элементов техники лыжных ходов в медленном темпе, обращая особое внимание на координацию движений и правильность их выполнения.

Интервалы для отдыха после интенсивной работы устанавливаются таким образом, чтобы частота пульса снизилась примерно до 130 уд./мин. Не следует резко увеличивать скорость, её нужно повышать постепенно от урока к уроку. Учитель должен указать учащимся на конкретные участки дистанции, где необходимо повысить скорость.

Нужно научить учащихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

### Учебно-тематическое планирование.

Таблица 1. Учебно-тематическое планирование (10 и 11 классы).

№ п/п	Темы и основное содержание	Всего уроков	В том числе			
			Теория	Практика	Контрольные уроки	Проектная деятельность
<b>Легкая атлетика</b>		31	1	22	8	-
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Влияние занятий ФК на организм занимающихся. Спринтерский бег. Бег до 100м. Стайерский бег. Бег до 1000м. Прыжок в длину способом «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Метание гранаты. Развитие выносливости. Бег 2000м. Темп медленный. Развитие выносливости. Длительный бег в медленном темпе до 3000м. Прыжки в длину.					
<b>Гимнастика</b>		20	1	15	4	-
2	Кувырок вперед, назад, кувырки слитно. «Мост», «стойка на лопатках». Акробатическая комбинация. Развитие гибкости. Опорный прыжок «ноги через сторону» (конь в ширину). Силовая подготовка. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на низкой перекладине (висы, упоры). Упражнения на гимнастических снарядах.					
<b>Лыжная подготовка</b>		18	1	14	3	-
3	Техника ходов. Одновременные ходы. Попеременные ходы (попеременно двухшажный ход, одновременный одношажный ход, бесшажный ход) Переход с одного хода на другой. Подъемы и спуски. Торможение плугом. Коньковый ход. Передвижение на лыжах до 5 км.					
<b>Спортивные игры</b>		33	1	29	3	-

4	<p>Баскетбол. Техника передвижений. Остановка шагом, прыжком. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Ведение мяча. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Бросок мяча 1-ой рукой от плеча. Учебная игра.</p> <p>Баскетбол. Закрепление техники изученных приемов. Учебная игра.</p> <p>Волейбол. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.</p> <p>Передача в паре. Передача над собой.</p>					
<b>ИТОГО</b>		102	4	80	18	-



## Календарно-тематическое планирование.

Таблица 2. Календарно-тематическое планирование уроков, 10-11 класс.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы минимального содержания образования	Требования к уровню подготовки обучающихся	Элементы дополнительного образования	Основные понятия	Дата проведения	
							план	факт
<b>Легкая атлетика, 12 часов</b>								
1	Спринтерский бег	1	Низкий старт до 40 м. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Правила соревнования по легкой атлетике	Стартовый разгон	Сентябрь	
2		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80- 100м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Финиширование	Сентябрь	
3		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80 -100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Бег по дистанции	Сентябрь	
4		1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80 -100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Бег по дистанции	Сентябрь	
5	Прыжок в длину	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 80 -100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта		Бег по дистанции	Сентябрь	
6		1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Правила соревнований в беге 100 м	Техника передачи эстафетной палочки	Сентябрь	

7		1	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Бег на выносливость.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Правила соревнования по легкой атлетике	Приземление	Сентябрь	
8		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 100 метров Бег на выносливость. Метание гранаты.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Правила соревнования по легкой атлетике	Разбег	Сентябрь	
9	Метание гранаты	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Бег на выносливость.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Фаза полета	Сентябрь	
10		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Бег на выносливость.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Фаза полета	Сентябрь	
11		1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание гранаты на дальность. Бег на выносливость.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов		Фаза полета	Сентябрь	
12		1	Метание гранаты на дальность. Бег – 2000 м.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов	Тактика бега		Сентябрь	
<b>Баскетбол, 15 часов</b>								
13	Стойка и передвижение игрока	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Уметь применять в игре тактические действия	История появления баскетбола	Стойка баскетболиста	Сентябрь	
14		1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции.	Уметь применять в игре тактические действия	Правила баскетбола	Передвижения баскетболиста	Октябрь	
15		1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Остановка двумя шагами	Октябрь	

16		1	Стойка и передвижение игрока. Передачи мяча в движении. Бросок двумя руками от головы со штрафной линии. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия		Остановка прыжком	Октябрь	
17	Ведение мяча	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением.	Уметь применять в игре тактические действия		Повороты с мячом	Октябрь	
18		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Нападение быстрым прорывом	Ловля мяча	Октябрь	
19		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Нападение быстрым прорывом	Ловля мяча	Октябрь	
20		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика нападения	Бросок мяча в прыжке	Октябрь	
21		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика нападения	Бросок мяча в прыжке	Октябрь	

22		1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия		Действия игрока без мяча	Октябрь	
23	Нападение быстрым прорывом	1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Передача мяча одной рукой, двумя руками	Октябрь	
24		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Передача мяча одной рукой, двумя руками	Октябрь	
25		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика защиты	Пробежка	Октябрь	
26		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика защиты	Пронос мяча	Октябрь	
27		1	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика защиты	Двойное ведение	Октябрь	
<b>Гимнастика, 20 часов</b>								
28	Вис прогнувшись, переход в упор	1	Повороты в движении. ОРУ. Вис прогнувшись, переход в упор. Кувырок вперед и назад слитно. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые	История развития гимнастики	Терминология	Ноябрь	

				элементы ритмической гимнастики				
29		1	Повороты в движении. ОРУ . Вис прогнувшись, переход в упор. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед и назад слитно	Уметь выполнять строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Основные средства гимнастики	Висы	Ноябрь	
30		1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Кувырок вперед и назад слитно.		Виды гимнастики	Упоры	Ноябрь	
31	Повороты в движении	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, подъем переворотом. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. «Мост» из положения стоя.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики		Подъемы	Ноябрь	
32		1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики «Мост» из положения стоя.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Структура урока	Стойки	Ноябрь	
33		1	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Комбинация по акробатике.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Развитие аэробики в России	Седы	Ноябрь	
34		1	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. Комбинация по акробатике.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	История развития спортивной гимнастики в России	Исходные положения	Ноябрь	

35		1	Повороты в движении. Упражнения на бревне. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Виды гимнастики	Приседы	Ноябрь	
36		1	Повороты в движении. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики	Упражнения для развития силы	Равновесие	Ноябрь	
37	Акробатическое соединение	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Упражнения для развития гибкости	Хват	Ноябрь	
38		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Упражнения для мышц живота и спины	Вис	Декабрь	
39		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения на бревне.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Упражнения для мышц живота и спины	Вис	Декабрь	
40		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок через коня боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Спад	Декабрь	
41		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Переворот	Декабрь	

42	Опорный прыжок через коня боком	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок через коня боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Страховка при выполнении опорных прыжков	Сед	Декабрь		
43		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок через коня боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Страховка при выполнении опорных прыжков	Сед	Декабрь		
44		1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок		Переворот	Декабрь		
45	Круговая тренировка	1	Полоса препятствия. Круговая тренировка.	Уметь преодолевать препятствие различным способом	Самостраховка при преодолении препятствий	Самостраховка	Декабрь		
46		1	Полоса препятствия. Круговая тренировка.	Уметь преодолевать препятствие различным способом	Самостраховка при преодолении препятствий	Самостраховка	Декабрь		
47		1	Полоса препятствия. Круговая тренировка.	Уметь преодолевать препятствие различным способом	Самостраховка при преодолении препятствий	Самостраховка	Декабрь		
<b>Волейбол, 6 часов</b>									
48	Передача мяча двумя руками сверху в парах	1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь применять в игре тактические действия	Правила игры. Техника безопасности на занятиях по волейболу	Стойка и передвижение игрока	Январь		
49		1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	История развития волейбола	Защита в волейболе	Январь		

50		1	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Разминка в волейболе	Нападение в волейболе	Январь	
51		1	Нападающий удар .Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия			Январь	
52	Индивидуальные действия в нападениях.	1	Учебная игра. Индивидуальные действия в нападениях.	Уметь выполнять функции в защите и в нападениях	Правила игры	Расстановка на площадке	Январь	
53		1	Учебная игра. Индивидуальные действия в нападениях.	Уметь выполнять функции в защите и в нападениях	Правила игры	Расстановка на площадке	Январь	
<b>Лыжная подготовка, 18 часов</b>								
54	Попеременный душажный ход	1	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный душажный ход. Прохождение дистанций - 2 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться попеременным душажным ходом	История развития лыжного спорта.	Скользкий шаг	Январь	
55		1	Попеременный душажный ход. Прохождение дистанций - 2 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться попеременным душажным ходом	Техника конькового хода	Коньковый ход	Январь	
56	Одновременный душажный ход	1	Одновременный душажный ход. Прохождение дистанций - 2.5 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться одновременным душажным ходом	Техника безопасности	Коньковый ход	Январь	
57		1	Одновременный душажный ход. Прохождение дистанций - 2.5 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться одновременным душажным ходом	Техника одновременного душажного хода	Коньковый ход	Январь	



58		1	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанций - 2.5 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться одновременным двушажным ходом	Техника одновременного одношажного хода		Январь	
59		1	Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанций - 2.5 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться одновременным двушажным ходом	Техника одновременного двушажного хода		Январь	
60		1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Коньковый ход.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Техника одновременного бесшажного хода		Январь	
61	Спуск в высокой стойке	1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Техника прохождения спусков		Февраль	
62		1	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным одношажным ходом	Техника подъема в гору скользящим шагом		Февраль	
63		1	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным четырехшажным ходом	Техника попеременного четырехшажного хода	Попеременный четырехшажный ход	Февраль	
64		1	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в высокой стойке .Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным четырехшажным ходом			Февраль	
65		1	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным четырехшажным ходом	Техника попеременного четырехшажного хода	Попеременный четырехшажный ход	Февраль	
66	Попеременный четырехшажный ход	1	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь передвигаться одновременным четырехшажным ходом	Техника попеременного четырехшажного хода	Попеременный четырехшажный ход	Февраль	
67		1	Попеременный четырехшажный ход. Прохождение дистанций – 3 км. Спуск в	Уметь передвигаться одновременным	Техника попеременного	Попеременный четырехшажный ход	Февраль	

			высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	четырёхшажным ходом	четырёхшажного хода			
68	Подъемы, спуски, торможение	1	Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь выполнять спуск в высокой стойке	Техника спуска в высокой стойке	Стойки при спусках	Февраль	
69		1	Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь выполнять спуск в высокой стойке	Техника спуска в высокой стойке	Стойки при спусках	Февраль	
70		1	Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км.	Уметь выполнять спуск в высокой стойке	Техника спуска в высокой стойке	Стойки при спусках	Февраль	
71		1	Спуск в высокой стойке. Подъем скользящим шагом - 3 км, на время.	Уметь выполнять спуск и подъем скользящим шагом	Тактика бега 3 км на скорость	Общая выносливость	Февраль	
<b>Волейбол, 12 часов</b>								
72	Стойка и передвижение игрока	1	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь применять в игре тактические действия	Правила игры в волейбол		Февраль	
73	Прием мяча снизу двумя руками	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Одиночный блок.	Уметь применять в игре тактические действия	Расстановка в волейболе	Одиночный блок	Февраль	
74		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар. Одиночный блок.	Уметь применять в игре тактические действия	Техника приема подачи	Нападающий удар	Март	
75		1	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Игра в защите	Март	
76	Позиционное нападение	1	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Прием подачи	Март	

77		1	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Блок в волейболе	Март	
78		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Одиночный блок.	Уметь применять в игре тактические действия	Расстановка в волейболе	Одиночный блок	Март	
79	Нижняя прямая подача и прием мяча	1	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Одиночный блок.	Уметь применять в игре тактические действия	Расстановка в волейболе	Одиночный блок	Март	
80		1	Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Прямой нападающий удар. Одиночный блок.	Уметь применять в игре тактические действия	Расстановка в волейболе	Одиночный блок	Март	
81		1	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Прием подачи	Март	
82	Развитие скоростно-силовых качеств	1	Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Прямой нападающий удар.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Прием подачи	Апрель	
83		1	Учебная игра.	Уметь применять в игре тактические действия	Тактика игры	Прием подачи	Апрель	
<b>Легкая атлетика, 19 часов</b>								
84	Прыжки	1	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега	Техника выполнения прыжка в высоту способом «Перешагивания»	Фазы прыжка	Апрель	
85		1	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать	Техника безопасности при выполнении прыжков в		Апрель	

				в высоту с 11–13 шагов разбега	высоту			
86		1	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Разминка при выполнении прыжков в высоту	Подготовительные упражнения	Апрель	
87		1	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега		Специальные подготовительные упражнения	Апрель	
88	Развитие скоростных качеств	1	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Самоконтроль на уроках физической культуры	Самоконтроль	Апрель	
89		1	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая тренировка.	Уметь прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега	Способы определения физической подготовленности	Физическая подготовленность	Апрель	
90		1	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью	Способы определения физического развития	Физическое развитие	Апрель	
91		1	Бег на результат 100 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие выносливости.	Уметь пробегать 100 м с низкого старта. Владеть техникой передачи и приема	Задания для развития общей выносливости	Виды выносливости	Апрель	
92	Метание гранаты	1	Метание гранаты на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие выносливости.	Уметь сохранять для техники метания гранаты ритм	Правила здорового образа жизни	Вредные привычки	Апрель	
93		1	Метание гранаты на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие выносливости.	Уметь сохранять для техники метания гранаты ритм	Режим дня учащегося		Май	
94	Прыжок в длину с разбега	1	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь выполнить разбег для прыжка	Влияние вредных привычек на организм	Фазы прыжка в длину способом «Согнув ноги»	Май	

95		1	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь выполнить разбег для прыжка	Влияние вредных привычек на организм	Фазы прыжка в длину способом «Согнув ноги»	Май	
96		1	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь выполнить разбег для прыжка	Влияние вредных привычек на организм	Фазы прыжка в длину способом «Согнув ноги»	Май	
97		1	Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь выполнить разбег для прыжка	Влияние вредных привычек на организм	Фазы прыжка в длину способом «Согнув ноги»	Май	
98	Специальные беговые упражнения	1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь сохранять ритм при беге на средние дистанции	Влияние вредных привычек на организм	Физическое развитие	Май	
99		1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь сохранять ритм при беге на средние дистанции	Влияние вредных привычек на организм	Физическое развитие	Май	
100		1	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь сохранять ритм при беге на средние дистанции	Влияние вредных привычек на организм	Физическое развитие	Май	
101		1	Бег 1000 м. на время.	Уметь сохранять ритм при беге на средние дистанции	Тактика бега на средние дистанции	Бег на средние дистанция	Май	
102		1	Бег 2000 м.	Уметь сохранять ритм при беге на средние дистанции	Техника безопасности на воде, в парках, во дворе и дома	Тактика бега	Май	