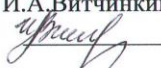



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ № 2 «СПЕКТР»

Рассмотрено
на заседании МО
учителей физической
культуры и ОБЖ
Протокол
№ 1 от 29.08. 2018 г.
Руководитель МО
И.А.Витчинкина


Согласовано
Заместитель директора
по УВР

Е.В.Морозова
29.08. 2018г.

Принято на
педагогическом совете
школы
Протокол
№ 15
от 31.08. 2018г.

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ
№2 «Спектр»
Е.Ю.Перфилова
Приказ
№ 352 от 31.09. 2018г.


Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 10 классов
на 2018-2019 учебный год

Программа составлена

учителем физической культуры
Волковым Олегом Анатольевичем

2018 г

Рабочая программа составлена на основе компонента Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (2004год),
примерной программы **В.И. Ляха и А.А. Зданевич** для общеобразовательных школ **«Комплексная программа физического воспитания учащихся»**. Программа среднего общего образования. Традиционная система обучения. Издательство «Учитель». Волгоград, 2013 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Министерство образования и науки РФ издало приказ от 30.08.2010г. №889 - о введении в учебные планы школ третьего часа физкультуры. Ученые доказали: двигательная активность детей с поступлением в школу уменьшается во много раз! Среди старшеклассников на 75-85%. Уроки физического воспитания лишь в малой степени - на 10-18% - компенсируют дефицит движения, что явно недостаточно для профилактики отклонений состояния здоровья. Потому министерство и запланировало введение обязательного третьего часа физкультуры. Обучение ведется на русском языке.

Цель программы состоит в обеспечении разностороннего развития, раскрытии двигательных способностей ребёнка, формирования потребности и привычки к систематическим занятиям физкультурой и спортом, и главное - укрепление и сохранение здоровья на долгие годы и в создании модуля образовательного процесса, нацеленного на повышение двигательной активности обучающихся.

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

Задачи – создать целостное представление о влиянии занятий физической культурой на развитие личности человека, его качественные свойства и черты характера, основные системы организма и репродуктивную функцию, предупреждение профессиональных заболеваний и профилактику вредных привычек;

- приобрести навыки в судействе и организации соревнований в условиях активного отдыха и досуга, разработке планов индивидуальных занятий и комплексном

контроле за их эффективностью, диагностировании функционального состояния и физической работоспособности, оказании доврачебной помощи при тяжелых травмах;

– овладеть комплексами физических упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем и техническими действиями из базовых видов спорта;

– повысить физическую подготовленность и уровень развития физических способностей средствами современных спортивно-оздоровительных систем и базовых видов спорта.

Требования к уровню усвоения учебного материала:

Знания. О личной гигиене сна, питания, труда и отдыха, влияние занятий спортивными играми на системы дыхания, кровообращения, ЦНС и др.; основные компоненты физической культуры личности; развитие волевых и нравственных качеств; основные приемы самоконтроля; здоровый образ жизни — одна из основных ценностных ориентации; врачебный контроль во время занятий; правила самостоятельной тренировки двигательных способностей; дневник самоконтроля; правила и назначение спортивных соревнований.

В спортивных играх: играть в спортивные игры по упрощенным правилам, и ознакомиться с правилами подвижной игры «Лапта».

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время спортивных игр.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по видам спорта.

Способы поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правил

Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки: командные (игровые) виды спорта: технические приемы и командно – тактические действия в футболе, мини-футболе, в волейболе и др. Техническая подготовка в избранном виде спорта, физическая подготовка средствами избранного вида спорта, тактические действия и приемы в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые, командные).

Введение в профессиональную деятельность - судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта (футболу, волейболу, баскетболу).

Содержание тем учебного курса

Спортивные игры. В качестве базовых игр применяется преимущественно баскетбол, волейбол и футбол. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и дифференцированного подхода к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности).

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Легкая атлетика. После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего, кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Гимнастика. Обучение гимнастическим упражнениям, обогащается, расширяется и углубляется на занятиях с учащимися средней школы. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах.

Большое разнообразие, возможность строгого и направленного воздействия на учащегося делают гимнастические упражнения незаменимым средством развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуются выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для определения достижений учащихся и, как следствие, для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

Основное направление в обучении содержит техника выполнения физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению, описанию. Выполнение общих, подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные способности.

Эффективность физических упражнений определяется их содержанием, которое обуславливает их оздоровительное значение, образовательную роль, влияние на личность.

Они восполняют дефицит двигательной нагрузки, воспитывают физические качества человека, улучшают физическую подготовленность, что в конечном итоге улучшает физическое здоровье, формирует правильную осанку. Хорошее здоровье позволяет быстро приспосабливаться к различным условиям, окружающим человека, адекватно перестраивая функции организма.

Лыжная подготовка. Равномерное прохождение дистанции до 2-3 км. Увеличение и понижение скорости прохождения по дистанции. Правильное распределение силы на дистанции по кругу, на всей дистанции. Устранение ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижений на различных дистанциях. Основная направленность на освоение техники лыжных ходов: попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы, одновременный одношажный ход, коньковый ход, попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски, подъемы. Торможения.

Контроль уровня обученности.

Контроль и оценивание применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается, главным образом, из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические, знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Особого внимания заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей, а не на выполнении усредненных учебных количественных нормативов.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал для занятий с набором необходимого оборудования:

1. Баскетбольная площадка с разметкой, щиты, кольца, баскетбольные мячи.
2. Волейбольная площадка с разметкой, волейбольная сеть, волейбольные мячи.
3. Футбольное поле размером 60м x 40м, футбольные ворота размером 7 м x 2,5 м, футбольные мячи.
4. Игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисные мячи.

5. Лыжная база 9-11 классы (40 пар на ботинках.)

Перечень литературы и средств обучения

1. Гальперин, С. И. Физиология человека и животного. - М.: Высшая школа, 1977.
2. Гейхман, Трофимов, О. Н. Легкая атлетика в школе. - М.: ФиС, 1972.
3. Качашкин В.М. Методика физ.воспитания.
4. Квапилик, Й. Сто советов / пер. с чешек. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 80 с: ил.-(Физкультура и здоровье).
5. Колесов, Д. В., Марш, Р. Д. Основы гигиены и санитарии. - М: Просвещение, 1989.
6. Комплексная программа для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Кофман Л.Б., Мэйнсон Г.Б.
7. Коростелев, Н. Б. Воспитание здорового школьника: пособие для учителя / под ред. В. Н. Кар-дашенко. - М.: Просвещение, 1986.
8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя.
9. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Пеуркунов Б.И. Программа физ. воспитания основанная на одном из видов спорта.
10. Погадаев, Г. И. Настольная книга для учителя физической культуры. - М.: ФиС, 2000.
11. Спортивные игры / под ред. Ю. И. Портных. - М.: ФиС, 1975.
12. Физическая культура: программа для общеобразовательных учреждений. - М.: Дрофа, 2005.
13. Физическая культура. ОБЖ: сборник материалов по реализации федерального компонента государственного стандарта общего образования в общеобразовательных учреждениях Волгоградской области / авт.-сост. Е. И. Колусева. - Волгоград: Учитель, 2006.
14. Физическая культура в школе / под ред. З. И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.
15. Чусов, Ю. Н. Закаливание школьников: пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1983. -128 с: ил.
16. Янсон Ю.А. Физкультура в школе.
16. «Физическая культура в школе». Научно-методический журнал. – «Школа - пресс» № 7 1997, № 2 2007, № 3 2007.

тематический план

№ п.п.	Тема	Количество часов	
		10 класс	11 класс
1 сентябрь	- Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями; - Игры и эстафеты с бегом, игровые упражнения на внимание.	2	2
	- Физическая подготовка – скоростно-силовые качества; - Футбол. Применение разученных приемов в условиях игры.	2	2
2 октябрь	- Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями; - Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры.	2	2
	- физическая подготовка – скоростно-силовые качества, координация; - Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры.	2	2
3 Ноябрь	- физические качества и их развитие; - Двусторонняя учебная игра – баскетбол.	2	2
	- физическая подготовка – координация; - Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры;	2	2
4 Декабрь	- основы организации двигательного режима; – Совершенствование перемещений, выполнения верхних и нижних передач;	2	2
	- физическая подготовка – координация; - Волейбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры.	2	2
5 Январь	- совершенствование нижней прямой подачи мяча.	1	1
	- физическая подготовка – координация; скоростно-силовые качества; - Совершенствование перемещений, выполнения верхних и нижних передач;	2	2
6 Февраль	- вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры; - Волейбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	2	2

	- Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах.	2	2
7 Март	- Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование известных способов передвижения на лыжах.	2	2
	- Волейбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам). - Совершенствование известных способов передвижения на лыжах.	2	2
	- Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений; -Волейбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам).	2	2
8 Апрель	-Физическая подготовка – скоростно-силовые качества, гибкость; - Ознакомление с основными правилами игры в гандбол. Учебная игра.	2	2
	- Правила проведения самостоятельных занятий; -Волейбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры. Двухсторонняя учебная игра (по упрощенным правилам). - Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры; - Двусторонняя учебная игра – баскетбол.	2	2
9 Май	– Физическая подготовка – скоростно-силовые качества; выносливость.	2	2
	- Баскетбол. Совершенствование ранее изученных приемов игры; Двусторонняя учебная игра – баскетбол.		
	- Ознакомление с основными правилами игры в гандбол. Учебная игра.	2	-
ВСЕГО:		36	34

Учебники и учебные пособия: «Физическая культура» В.И.Лях. 10-11 классы. Изд-во Москва «Просвещение», 2014год.

Требования к уровню подготовки учащихся

Тесты:

-Бег 30м;

-Челночный бег 3x10

-Прыжок в длину с места, см

-6-ти минутный бег, м

-Наклон вперед из положения сидя см

-Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики); на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки);

-Пресс за 30 сек (раз).

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет (10-11 класс)

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	15-16	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			17	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	15-16	8,6	8,4—8,00	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
			17	8,2	8,1—7,7	7,4	9,5	9,2—8,6	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	15-16	175	190—205	220	155	165—185	205
			17	190	200—215	230	165	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	15-16	1100	1250-1350	1500	900	1050—1150	1300
			17	1150	1300-1400	1550	950	1100—1200	1350
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	15-16	4	8-10	12	7	12-14	20
			17	3	9—11	13	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса (раз м, д)	15-16	3	7—8	10	5	12—15	16
			17	4	8—9	11	6	11—10	15

Календарно-тематическое планирование
по учебному предмету «Физическая культура»
2018 /2019 учебный год
10 класс

Номер урока	Тема урока	Количество уроков	Дата проведения	Вид контроля
I четверть (I полугодие)				
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры. СБУ, высокий старт до 20–30 м, бег с ускорением 20–30 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств.	1	Сентябрь	Корректировка техники исполнения.
2-3	Равномерный бег 800 метров, ОРУ. Бег 30 м. Эстафетный бег. ОФП. Учебная игра баскетбол.	2	Сентябрь	Корректировка движений, опрос
4	Равномерный бег 1000 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину. Бег по 30 м. на результат.	1	Сентябрь	Фиксирование результата
5-6	Равномерный бег 1000 м. ОРУ. ОФП. Прыжки в длину с места на результат. Бег 60 м.	2	Сентябрь	Фиксирование результата
7	Равномерный бег 5 минут. ОРУ. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Сентябрь	Корректировка техники исполнения.
8-9	Равномерный бег 6 минут. ОРУ. Бег 60 м. на результат. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег.	2	Сентябрь	Корректировка техники исполнения.
10	Равномерный бег 1000 м. Прыжки в длину с разбега на результат. Игровые задания.	1	Сентябрь	Фиксирование результата
11-12	Повторно-переменный бег. ОРУ. ОФП. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игровые задания.	2	Сентябрь	Корректировка техники исполнения.
13	Равномерный бег. ОРУ. ОФП. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игровые задания.	1	Октябрь	Фиксирование результата
14-15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Гладкий бег по стадиону 6 минут на результат. Игровые задания.	2	Октябрь	Корректировка техники исполнения.
16	ОРУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Челночный бег. Прыжки через скакалку. Эстафетный бег.	1	Октябрь	Корректировка техники исполнения.
17-18	ТБ на уроках спортивных игр. Бег с изменением скорости и направления. ОРУ и СБУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами на месте и в движении. Броски мяча со средней линии от головы.	2	Октябрь	Корректировка техники исполнения.
19	Бег с изменением скорости и направления. ОРУ и СБУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача различными способами на месте и в движении. Броски мяча со средней линии.	1	Октябрь	Корректировка техники исполнения.
20-21	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча в кольцо. ОФП. Учебная игра.	2	Октябрь	Корректировка техники исполнения.
22	Эстафетный и челночный бег. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча в кольцо на результат. ОФП. Учебная игра.	1	Октябрь	Фиксирование результата

23-24	Бег с изменением скорости и направления. СБУ. Совершенствование изученных элементов игры в баскетбол. Ведение мяча на технику выполнения на месте и в движении. Учебная игра.	2	Октябрь	Фиксирование результата
25	Бег с изменением скорости и направления. ОРУ и СБУ в движении. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача различными способами на месте и в движении. Броски мяча со средней линии от головы.	1	Ноябрь	Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения.
26-27	Передвижение и остановка игрока. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча в кольцо. ОФП. Учебная игра.	2	Ноябрь	Корректировка техники исполнения.
II четверть				
28	Бег с изменением скорости и направления. СБУ. Совершенствование изученных элементов игры в баскетбол. Ведение мяча на технику выполнения на месте и в движении. Учебная игра.	1	Ноябрь	Корректировка техники исполнения.
29-30	Бег с изменением скорости и направления. ОФП. Совершенствование изученных элементов игры в баскетбол. Ведение мяча на технику выполнения на месте и в движении. Учебная игра.	2	Ноябрь	Фиксирование результата
31	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	1	Ноябрь	Корректировка техники исполнения.
32-33	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОФП. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 на 2.	2	Ноябрь	Корректировка техники исполнения. Фиксирование выполнения
34	Повторно-переменный бег. ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Ноябрь	Корректировка техники исполнения. Фронтальный опрос.
35-36	ОРУ. СБУ. ОФП. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств	2	Ноябрь	Корректировка техники исполнения. Фиксирование выполнения
37	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием подачи. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Декабрь	Корректировка техники исполнения.
38-39	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками над собой (техника выполнения и результат). Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	2	Декабрь	Корректировка техники исполнения. Оценка техники исполнения, фиксирование результатов.
40	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Верхняя передача мяча двумя руками над собой (техника выполнения и результат). Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	1	Декабрь	Корректировка техники исполнения.
41-42	Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками над собой (техника выполнения и результат). Верхняя прямая подача. Учебная игра	2	Декабрь	Корректировка техники исполнения. Оценка техники исполнения,

				фиксирование результатов.
43	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Учебная игра	1	Декабрь	Корректировка техники исполнения.
44-45	Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в колоннах. Прием мяча снизу двумя руками. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3-й зоны. Учебная игра	2	Декабрь	Корректировка техники исполнения. Оценка техники исполнения, фиксирование результатов.
46	ОРУ. СБУ. ОФП. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в парах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Декабрь	Корректировка техники исполнения.
47-48	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещения эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	2	Декабрь	Корректировка техники исполнения. фиксирование результатов.
III четверть (II полугодие)				
49	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Прием мяча после подачи: а) на месте; б) после перемещения в) игровые упражнения. Развитие прыгучести.	1	Январь	Корректировка техники исполнения.
50-51	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	2	Январь	Корректировка техники исполнения.
52	ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча из – за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров.. Учебная игра.	1	Январь	Корректировка техники исполнения.
53-54	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные упражнения. Н/у по неподвижному мячу. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	2	Январь	Корректировка техники исполнения.
55	ТБ на уроках гимнастики. Равномерный бег. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре. ОРУ на гибкость. ОФП. Акробатические упражнения. Прикладные упражнения	1	Январь	Корректировка техники исполнения.
56-57	Прыжки на скакалке. ОРУ со скакалками. Метание набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя. Акробатическая комбинация. Развитие силовых качеств.	2	Январь	Оценка техники выполнения.
58	Равномерный бег. СБУ. ОРУ на гибкость. Опорные прыжки. ОФП	1	Февраль	Корректировка техники исполнения.
59-60	Равномерный бег. СБУ. ОРУ на гибкость. Опорные прыжки. ОФП	2	Февраль	техника исполнения.
61	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Совершенствование упражнений в висах и упорах. Прыжки через скакалку.	1	Февраль	Корректировка техники исполнения.
62-63	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Совершенствование упражнений в висах и	2	Февраль	Корректировка техники испол-

	упорах. ОФП			нения.
64	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки до занятия и после. Совершенствование техники ранее пройденных лыжных ходов. Прохождение дистанции 2 км.	1	Февраль	Корректировка техники исполнения.
65-66	Формирование знаний о правилах предупреждения обморожений и травм при передвижении на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного и одновременного двухшажного. Прохождение дистанции 3 км, выполняя переходы с одного хода на другой.	2	Февраль	Корректировка техники исполнения.
67	Формирование знаний о значении занятий на свежем воздухе на организм учащихся. Совершенствование попеременного двухшажного и попеременного четырехшажного ходов. Совершенствование подъемов и спусков. Прохождение дистанции 3 км.	1	Февраль	Корректировка техники исполнения.
68-69	Напомнить о требованиях к одежде на занятиях лыжной подготовкой при различных погодных условиях. Прохождение дистанции 3 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	2	Февраль	Корректировка техники исполнения.
70	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	1	Март	Корректировка техники исполнения.
71-72	Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 5 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	2	Март	Корректировка техники исполнения.
73	Прохождение дистанции 1 км по разминочному кругу с палками и без. Прохождение дистанции 5 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	1	Март	Фиксирование результатов
74-75	Прохождение разминочного 1 км. Выполнение различных эстафет на лыжах. Прохождение дистанции 3 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	2	Март	техника исполнения.
76	Прохождение дистанции 5 км, выполняя переходы с одного хода на другой на зачет. . Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями.	1	Март	Корректировка техники исполнения.
77-78	Прохождение дистанции 3 км, выполняя переходы с одного хода на другой. Совершенствование спусков и подъемов с поворотами и торможениями на зачет.	2	Март	Корректировка техники исполнения. Оценка техники выполнения
IV четверть				
79	Повторный инструктаж по ТБ. Баскетбол. ОРУ в движении. ОФП. Специальные беговые упражнения. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Учебная игра.	1	Апрель	Самоконтроль Корректировка техники исполнения.
80-81	Бег с изменением скорости и направления. ОФП. Совершенствование ранее изученных элементов игры. Учебная игра.	2	Апрель	Самоконтроль Корректировка техники исполнения.
82	Мини-футбол. Техника безопасности. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча. Учебная игра.	1	Апрель	Самоконтроль Корректировка техники исполнения.
83-84	Мини-футбол. Техника безопасности. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Ведение мяча. Учебная игра.	2	Апрель	Самоконтроль Корректировка техники исполнения.

85	СБУ. Челночный бег. ОФП. Учебная игра мини-футбол.	1	Апрель	Фронтальный опрос. Корректировка техники исполнения.
86-87	СБУ, эстафетный бег. Учебная игра мини-футбол.	2	Апрель	Корректировка техники исполнения.
88	Равномерный бег. Круговая тренировка на различные группы мышц. Комплекс различных корригирующих упражнений. Развитие гибкости и силы.	1	Апрель	Корректировка техники исполнения.
89-90	Равномерный бег 3 мин. ОРУ и СБУ. Преодоление различных препятствий. Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	2	Апрель	Корректировка техники исполнения.
91	Равномерный бег 500 м. ОРУ и СБУ. Бег 60 м. Прыжки в длину с разбега. Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	Апрель	Корректировка техники исполнения.
92-93	ОРУ и СБУ. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. Бег 1000 м. Развитие выносливости.	2	Май	техника исполнения.
94	Равномерный бег 5 мин. ОРУ с набивными мячами. СБУ и прыжковые упражнения. Бег 30-60м.	1	Май	Корректировка техники исполнения.
95-96	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	2	Май	Корректировка техники исполнения.
97	СБУ.ОРУ. Бег 1000 м на результат. Прыжки в длину. Учебная игра	1	Май	техника исполнения.
98-99	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. бег 60 метров – на результат.	2	Май	Фиксирование результатов.
100	Повторно-переменный бег. ОРУ в движении. ОФП. Метание гранаты. Учебная игра.	1	Май	Корректировка техники исполнения.
101-102	Равномерный бег. ОРУ. ОФП. Метание гранаты. Учебная игра.	2	Май	Фиксирование результатов.
103	Равномерный бег. ОРУ. Прыжки через скакалку Эстафетный бег. Учебная игра.	1	Май	Фиксирование результатов.
104-105	Равномерный бег. ОРУ. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра	2	Май	Корректировка техники исполнения.
106	Равномерный бег. ОРУ. ОФП. Учебная игра.	1	Июнь	Корректировка техники исполнения
107-108	Равномерный бег. ОРУ. ОФП. Учебная игра. Дать задание на лето отдельным ученикам, напомнить о правилах поведения на открытых водоемах во время купания и приема солнечных ванн.	2	Июнь	Корректировка техники исполнения

