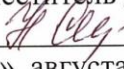


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ №168
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

<p style="text-align: center;">УТВЕРЖДАЮ</p> <p>Директор ГБОУ гимназии №168  / С. А. Лебедева Приказ № 94-1/0 от «31» августа 2016 г.</p>	<p style="text-align: center;">СОГЛАСОВАНО</p> <p>Заместитель директора по УВР  / Н. О. Самосюк «29» августа 2016 г.</p>
<p style="text-align: center;">РАСМОТРЕНО</p> <p>На заседании МО Естественно-математического цикла Протокол № 1 от 26 августа 2016 г. Руководитель МО  / Е. В. Кирюшкина</p>	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс 10 «А»

2016-2017 учебный год

Ф. И.О. учителя
Н. Л. Щербакова
высшая категория

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 классов

В соответствии с ФБУПП ученый предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в старшей школе, на его преподавание отводится (102) часа в год.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана и выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой*). Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в (10 классах)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
1.	Базовая часть	64	64	64	64
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (баскетбол)	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	20	20	20	20
1.4	Легкая атлетика	20	20	20	20
2.	Вариативная часть	38	38	38	38
2.1	Волейбол	18	18	18	18
2.2	Кроссовая подготовка	20	20	20	20
	Итого	102	102	102	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания.

Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

1.3 Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

1.4. Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги

1.5. Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6 Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1.9. Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Легкая атлетика (20 ч)

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег длительный бег;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с 13-15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного разбега; бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений;

Гимнастика с элементами акробатики (20 ч)

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висах лежа; упражнения в висах и упорах;

Опорные прыжки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см);

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Лазанье: лазанье по канату с помощью ног на скорость; лазанье по гимнастической стенке, лестнице без помощи ног;

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

Спортивные игры Баскетбол (24 ч)

Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Волейбол (18 ч)

Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;
Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленности, физической работоспособности, осанкой;

Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 100 м	14,3	17,5
	Бег 30 м	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз).	10 раз	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз).	-	14
	Прыжок в длину с места, см.	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	13,50	-
	Бег 3000 м, мин	-	10,00

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учётом следующих нормативных документов:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение» 2010;
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008;
3. М.В.Виденкин Внеклассные мероприятия по физкультуре Волгоград «Учитель» 2007г.
4. М.В.Виденкин Спортивные праздники и мероприятия в школе Волгоград «Учитель» 2007г.
5. В.И.Виненко Физкультура 5-11 классы. «Учитель» 2010г.
6. П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Справочник учителя физической культуры Волгоград «Учитель» 2010г.
7. П.А. Кисилёв, С.Б.Киселёва Настольная книга учителя физической культуры Волгоград «Учитель»2008»

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов – 3 часа в неделю.
I полугодие – 48 часов**

№ ур ка	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	
Лёгкая атлетика – 12 часов							
1	Спринтерский бег, эстафетный бег – 5 ч	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (<i>до 40 м</i>), бег по дистанции (<i>70 – 80 м</i>). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта до 100 м	Текущий		
2		Комплексы	Высокий старт (<i>до 40 м</i>), бег по дистанции (<i>70 – 80 м</i>). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта до 100 м	Текущий		
3		Комплексы	Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных способностей. Бег 100 м.				
4		Комплексы	Низкий, высокий старт (<i>до 40 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта до 100 м	Текущий		
5		Комплексы Учётный	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью с низкого старта до 100 м	Текущий		

6	Прыжки, метание малого мяча - 4 ч	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места. ОРУ. Многократные прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Биохимическая основа метания мяча. Развитие скоростных и силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений	Текущий		
7		Комплексы	Прыжок в длину с места. Отталкивание. ОРУ. Многократные прыжки. ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений	Текущий		
8		Комплексы	Прыжок в длину с места. Приземление. ОРУ. Многократные прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений	Текущий		
9		Комплексы Учётный	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Многократные прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в	Текущий		

				метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений			
10	Бег на средние дистанции – 3 ч	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
11		Комплексы	Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м (д), 2000 м (м). ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать на дистанцию 2000 м	Текущий		
12							

Кроссовая подготовка – 12 часов

13	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий – 12 ч	Комплексы	Бег в равномерном и попеременном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
14		Совершенствование	Бег в равномерном и попеременном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
15		Совершенствование					
16		Совершенствование	Бег в равномерном и попеременном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		

17		Совершенство	Бег в равномерном и попеременном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
18	Совершенство						
19	Совершенство						
20		Совершенство	Бег в равномерном и попеременном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
21	Совершенство						
22		Совершенство					
23		Совершенство	Бег в равномерном и попеременном темпе (20 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
24	Совершенство						

Баскетбол 24 часа

25	Баскетбол - 24 ч	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Правила баскетбола. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
26		Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
27		Комплексный					
28		Комплексный					

29	Совершенство вание	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
30	Совершенство вание					
31	Совершенство вание	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
32	Совершенство вание					
33	Совершенство вание	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x3). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
34	Совершенство вание					
35	Совершенство вание	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x1x2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
36	Совершенство вание					
37	Совершенство вание					
38	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2 x1x2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		

39	Совершенство вание	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
40	Совершенство вание					
41	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
42	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
43	Комплексный					
44	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
45	Комплексный					
46	Комплексный					

			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.				
47	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
48	Комплексный	ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
Контроль двигательных качеств							
	Учётный	Челночный бег 5*20 Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 100 м	Текущий урок № 3			
	Учётный	Прыжок в длину с места Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги	Текущий урок № 6			

		Учётный	Подъём туловища за 30 сек Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в подъёме туловища	Текущий урок № 20		
		Учётный	Подтягивание в висе (м), в висе лёжа (д) Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в подтягивании	Текущий урок № 24		
		Учётный	Прыжки через скакалку за 1 мин. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ч/з скакалку	Текущий урок № 35		
		Учётный	Отжимание. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в отжимании	Текущий урок № 38		
		Учётный	Подъём ног из положения, лёжа за 1 мин. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в подъёме ног	Текущий урок № 43		
		Учётный	Упор присев, лёжа, и.п. за 30 сек. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в упорах	Текущий урок № 47		

II полугодие –54 часа

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
						план	факт
1	2	3	4	5	6	7	
Гимнастика – 20 часов							
49	Акробатика - 8 ч	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ с обручами. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Сед углом, стойка на лопатках. Кувырок назад (д). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
50		Совершенствование	ОРУ с гимнастической палкой. Длинный кувырок вперёд. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
51		Совершенствование					
52		Совершенствование	ОРУ с мячом. Длинный кувырок с трёх	Уметь выполнять комбинацию	Текущий		

		вование	шагов разбега (м). Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперёд. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей	из акробатических элементов			
53		Совершенствование	на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей				
54		Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперёд из стойки на руках (м). Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперёд. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
55		Совершенствование	ОРУ со скакалкой. Кувырок вперёд из стойки на руках (м). Стойка на коленях, наклон назад. Кувырок вперёд. Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей				
56		Совершенствование	ОРУ в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из акробатических элементов	Текущий		
57	Опорный прыжок. Строевые упражнения – 8 ч	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
58		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
59		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
60		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
61		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
62		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				

63		Совершенствование	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Прыжок ноги врозь (м).	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
64		Совершенствование	Прыжок боком (д). ОРУ с гимнастическими палками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
65	Висы – 4 ч	Комплексный	ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Подъём переворотом (м), подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
66		Комплексный					
67		Комплексный	ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе. Подъём переворотом (м), подъём переворотом махом (д). Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять опорный прыжок.	Текущий		
68	Комплексный						

Волейбол – 18 часов

69	Волейбол – 18 ч	Изучение нового материала	Инструктаж по Т.Б. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
70		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
71		Совершенствование		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча через сетку. Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
72		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 – ю зону. Одиночное				
73		Совершенствование		Комбинация из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4 – ю зону. Одиночное	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	

			блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
74		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
75		Совершенствование	Нападение через 4 – ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
76		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 – ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
77		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 – ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
78		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 – ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
79		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
80		Совершенствование	Нападение через 4 – ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				
81		Совершенствование	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
82		Совершенствование	Нападение через 3 – ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.				

83		Совершенство	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Приём мяча двумя руками снизу.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий		
84		Совершенство	Прямой нападающий удар через сетку.				
85		Совершенство	Нападение через 4 – ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.				
86		Совершенство	Развитие координационных способностей.				

Лёгкая атлетика – 8 часов

87	Спринтерский бег. Эстафетный бег – 5 ч	Вводный	Инструктаж по ТБ. Низкий старт (<i>до 40 м</i>), бег по дистанции (<i>70 – 80 м</i>). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
88		Комплексный	Высокий старт (<i>до 40 м</i>), бег по дистанции (<i>70 – 80 м</i>). Стартовый разгон. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Основы обучения двигательным действиям. Развитие скоростных способностей. Бег 100 м.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
89		Комплексный	Низкий, высокий старт (<i>до 40 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
90		Комплексный	Низкий, высокий старт (<i>до 40 м</i>). Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег (5 x 20). Специальные беговые упражнения. Бег 100 м. Развитие скоростных способностей.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
91		Учётный	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь бегать с низкого старта с максимальной скоростью 100 м	Текущий		
92	Прыжок в длину, метание – 3 ч	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места. ОРУ. Многоразовые прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Биохимическая основа метания мяча.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать	Текущий		

			Развитие скоростных и силовых способностей	различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений			
93		Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Многократные прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Биохимическая основа метания мяча. Развитие скоростных и силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений	Текущий		
94		Комплексный	Прыжок в длину с места. ОРУ. Многократные прыжки. Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Биохимическая основа метания мяча. Развитие скоростных и силовых способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги, выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места и разбега из различных положений	Текущий		

Кроссовая подготовка – 8 часов

95	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий – 8 ч	Комплексный	Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
96		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
97		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
98		Совершенствование	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		

			Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.			
99	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
100	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
101	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
102	Совершенство	Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		

Контроль двигательных качеств

	Учётный	Тест на гибкость .Наклон вперед в и.п. сидя	Уметь правильно выполнять приседание	Текущий урок № 54		
	Учётный	Подъём ног в висе на гимнастической лестнице	Уметь правильно выполнять наклон вперед, ноги в коленях не сгибать	Текущий урок № 58		
	Учётный	Приседания на двух ногах	Уметь правильно выполнять основные движения в подъёме ног	Текущий урок № 66		
	Учётный	Подтягивания в висе и висе лёжа	Уметь правильно выполнять основные движения в подтягивании	Текущий урок № 72		
	Учётный	Челночный бег 5*20 Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь бегать с максимальной скоростью до 100 м	Текущий № 90		
	Учётный	Прыжок в длину с места Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две	Текущий №93		

				ноги			
		Учётный	Подтягивание в висячем положении (м), в висячем положении лёжа (д) Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь правильно выполнять основные движения в подтягивании	Текущий №96		
		Учётный	6 – ти минутный бег.	Уметь правильно выполнять основные движения в беге	Текущий № 100		