

Управление образования
Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 28»

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол № 1
«30» августа 2022 г.

Согласовано:
зам. директора по НМР
/Н.В. Юрьева/
«31» августа 2022г.



Утверждаю:
директор МБОУ «СОШ №28»
/Е.В.Варламова/
«01» сентября 2022г.

Рабочая программа

по физической культуре

(учебный предмет)

10-11 класс

(класс, параллель)

2022 -2023 учебный год

(сроки реализации)

Программу составили:
Широбоков В.П.,
учитель физкультуры
МБОУ «СОШ №28» г. Ижевска

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» в **10-11 классе** разработана на основе следующих документов :

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования ,
- федерального перечня учебников , рекомендованных Министерством Образования и Науки РФ(допущенных) к использованию в образовательном процессе , в общеобразовательных учреждениях на 2019–2020 учебный год.
- Учебный план МБОУ „ СОШ № 28 ‘ ‘ на 2019 – 2020 учебный год.
- Положение „, о рабочей программе ‘ ‘ в МБОУ „ СОШ № 28 ‘ ‘ от 28.08.15.

Настоящая рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся общеобразовательной школы ориентирована на работу по Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.. под редакцией В.И Ляха , А.А. Зданевича

Место учебного предмета в учебном плане.

Учащиеся занимаются по учебнику - Физическая культура. 10-11 класс В.И Лях, Л.Е Любомирский. Издательство – М. Просвещение , 2009.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ на изучение физической культуры выделяется в 11 классе в объеме .102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

Общая характеристика учебного предмета.

Цели и задачи курса.

Целью физической культуры является формирование разносторонне физически развитой личности , способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья , оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью , целостное развитие физических , духовных и нравственных качеств , творческий подход в организации здорового образа жизни . В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач**:

- **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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре , настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Структура курса.

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

Раздел « Знания о физической культуре » соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел « Способы двигательной (физкультурной) деятельности » содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел « Физическое совершенствование » наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема « Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность » поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема « Физическая подготовка » предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Содержание учебного предмета.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Способы физической деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой . Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Организация досуга.

Оценка эффективности занятий физической культурой . Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств) Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульс) во время занятий физическими упражнениями. Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; ; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

Гимнастика с элементами акробатики (11 часов)

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по три , по четыре в движении , на месте и обратно .

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. **Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.** **Общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики:** с набивным мячом, палками, скамейками, скакалками. **Девочки:** с обручами, скакалками, мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: равновесие на одной ноге (ласточка) , стойка на голове и руках силой; кувырок вперед , кувырок назад ноги врозь, длинный кувырок вперед , колесо. **Девочки:** равновесие на одной (ласточка); кувырок вперед, перекат назад стойка на лопатках, перекат вперед угол, мостик, переворот упор на одно колено , прыжок упор присев, колесо.

Лазанье: по гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, , набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). **Девочки:** прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Равновесие. Упражнения на гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (16 часов)

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: 1500 метров, 2000 метров , 3000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания гранаты: метание гранаты с разбега и с места.

Развитие выносливости: бег командами, в парах, кросс 1000 м, 1500м, 2000м,

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Волейбол (32 часа)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: приемы мяча. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную зону (1-6) площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техника блоков: одиночный блок, двойной блок.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Баскетбол (10 часов)

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (ведение мяча змейкой, проход через середину зала по кругу, 2 шага бросок в кольцо, подбор и то же самое в обратную сторону).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Бросок мяча в корзину выполнив - 2 шага. Максимальное расстояние до корзины 3,6 м. Штрафные броски.

Индивидуальная техника защиты: вырывание, выбивание мяча. Блок. Подбор.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». «Зона».

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Лыжная подготовка (15 часов)

Техника лыжных ходов: Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Коньковый ход Прохождение дистанции 1000м, 1500м, 2000м, 3,5 км., 5 км

Повороты: на месте махом через лыжу вперед и через лыжу назад, в движении «переступанием»;

Подъемы «елочкой»; торможение «упором»;

Спуски основной стойке по прямой и наискось.

Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».

Мини-Футбол (9 часов)

Техника - удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень;

Техника - остановки катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы

Техника - ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; с передачей мяча партнеру.

Техника отбора мяча

Тактические действия - в защите и нападении

Игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Футбол (9 часов)

Техника - удара внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу, удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ударов по воротам.

Техника - остановки катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы

Техника - ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; с передачей мяча партнеру.

Техника отбора мяча

Тактические действия - в защите и нападении

Тактические действия вратаря

Игра в футбол по упрощенным правилам

Общеразвивающие упражнения: гимнастика с основами акробатики – развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки.

легкая атлетика - развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.

спортивные игры - развитие координации, ловкости, выносливости, быстроты, скоростных, скоростно- силовых, силовых способностей.

лыжная подготовка - развитие координации, выносливости.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен научиться:

Знаниям /пониманиям

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Умениям

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры.
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учебно – тематическое планирование.

№	Раздел тема	Кол-во часов (всего)	Вид занятий (кол-во часов)	
			Контрольные зачеты	Практические
1	Легкая атлетика	16	8	8
2	Гимнастика	11	5	6
3	Баскетбол	10	5	5
4	Мини - футбол	9	3	6
5	Футбол	9	3	6
6	Лыжи	15	9	6
7	Волейбол	32	13	19
6	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока	
	Итого	102	46	56

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся
10 класс**

Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Д/З	Элементы содержания	Вид контроля	примечания
I четверть Легкая атлетика 13 часов	ТБ и ОТ на уроках по легкой атлетике. Спец . беговые упражнения. Бег 100 , 200 , 400 м Медленный бег 6 мин	1	Без д \ з	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Спец . беговые упражнения. Бег 100 , 200 , 400 м Медленный бег 6 мин	Устный опрос.	
	Спец . беговые упражнения. Бег 100 , 400 м Бег 6 мин	1	Без д \ з	Спец . беговые упражнения. Бег 100 , 400 м Бег 6 мин	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег 200 , 400 м Бег 6 мин	1	Без д \ з	Спец . беговые упражнения. Бег 200 , 400 м Бег 6 мин	Индивидуальный	
	Спец. упражнения . Эстафетный бег. Прыжки в длину.	1	Без д \ з	Спец . беговые упражнения. Эстафетный бег. Прыжки в длину.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения . Бег 100 , 200 , 400 м Эстафетный бег. Прыжки в длину.	1	Многоскоки	Спец . беговые упражнения. Бег 100 , 200 , 400 м Эстафетный бег. Прыжки в длину.	Индивидуальный	
	Спец. беговые упражнения. Бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Многоскоки	Спец. беговые упражнения. Бег 6 мин. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный	
	Спец. беговые упражнения. Бег 6 мин. Прыжок в длину с разбега.	1	Упражнения на м рук	Спец. беговые упражнения. Бег 6 мин. Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный	
	Спец.бег и прыжковые упражнения . Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Упражнения на м рук	Спец.беговые и прыжковые упражнения . Эстафетный бег. Совершенствовать прыжки в длину. Метание гранаты - положение рук и ног , разбег .	Индивидуальный	
	Спец.бег и прыжковые упражнения . Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты.	1	Упражнения на м рук	Спец.беговые и прыжковые упражнения . Эстафетный бег. Совершенствовать прыжки в длину. Совершенствовать метание гранаты.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения. Бег 2 км. Метание гранаты .	1	Упражнения на выносливость 6 мин	Спец. упражнения. Бег 2 км. Совершенствовать метание гранаты .	Индивидуальный	
	Спец. упражнения. Работа на выносливость бег 2 км. Метание гранаты .	1	Упражнения на выносливость 6 мин	Спец. упражнения. Бег 2 км. Совершенствовать метание гранаты .	Индивидуальный	
	Спец. упр – я беговые и прыжковые. Эстафетный бег . Метание гранаты.	1	Упражнения на выносливость 6 мин	Спец. упражнения беговые и прыжковые Эстафетный бег . Совершенствовать метание гранаты.	Индивидуальный	

	Спец. упр - я беговые и прыжковые Эстафетный бег . Метание гранаты.	1	Приседание за 1 мин - 60 раз	Спец. упражнения беговые и прыжковые Эстафетный бег . Метание гранаты на оценку.	Индивидуальный зачет	
Баскетбол 14 часов.	ТБ и ОТ на уроках баскетбола Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока.	1	ТБ на уроках баскетбола Приседание за 1 мин – 70 раз	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока.	Групповой	
	Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока.	1	Приседание за 1 мин – 80 раз	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока.	Групповой	
	Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока.	1	Упражнения на м живота.	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока.	Групповой	
	Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока. Игра	1	Упражнения на м живота.	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока.	Групповой	
	Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока. Игра	1	Упражнения на м живота.	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока. Игра	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Ловля мяча от отскока.	1	Упражнения на координацию.	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать ловлю мяча от отскока.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча 1й рукой из-за спины.	1	Упражнения на координацию.	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча 1й рукой из-за спины.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча 1й рукой из-за спины. Передача мяча 1й рукой из-за спины.	1	Упражнения на координацию.	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча 1й рукой из-за спины.	Групповой	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча 1й рукой из-за спины. Броски мяча в кольцо 1й рукой.	1	Пистолет	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча 1й рукой из-за спины. Броски мяча в кольцо 1й рукой.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча 1й рукой из-за спины. Броски мяча в кольцо 1й рукой.	1	Пистолет	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча 1й рукой из-за спины. Совершенствовать броски мяча в кольцо 1й рукой.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча из-за спины. Бросок в кольцо.	1	Пистолет	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча из-за спины. Совершенствовать бросок в кольцо.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча из-за спины. Бросок в кольцо. Тактические действия.	1	Без д \ з	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча из-за спины. Совершенствовать бросок в кольцо. Тактические действия.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча из-за спины. Бросок в кольцо. Тактические действия.	1	Без д \ з	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча из-за спины. Совершенствовать бросок в кольцо. Тактические действия.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с мячом. Передача мяча из-за спины. Бросок в кольцо. Тактические действия.	1	Без д \ з	Спец. упражнения с мячом. Совершенствовать передачу мяча из-за спины. Совершенствовать бросок в кольцо. Тактические действия.	Индивидуальный	
2 четверть Гимнастика. 11 часов	Инструктаж ТБ и ОТ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения	1	ТБ на уроке гимнастики. Без д \ з	Инструктаж ТБ и ОТ на уроке гимнастики. Строевые упражнения (команды ровняйся, смирно, повороты, ходьба на месте, строевой шаг.	Индивидуальный	

	Строевые упражнения. Акробатика.	1	Упражнения на координацию.	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения (повороты на месте , строевой шаг, повороты на углах, перестроение в колонну по 1у, по 2а, по 3и, по 4е и обратно Акробатика (кувырки вперед , назад , стойка на голове, стойка на руках, колесо.)	Индивидуальный	
	Строевые упражнения. Акробатика.	1	Упражнения на гибкость	ОРУ со скакалкой. Совершенствование строевых упражнений. Акробатика (кувырки вперед , назад , стойка на голове, стойка на руках, колесо.)	Индивидуальный	
	Строевые упражнения. Комплекс по акробатике.	1	Упражнения на м живота	ОРУ в движении. Совершенствование строевых упражнений Комплекс. по акробатике из изученных акробатических элементов.	Индивидуальный	
	Строевые упражнения. Комплекс по акробатике.	1	Упражнения на м ног и рук	ОРУ на гибкость Совершенствование строевых упражнений Совершенствовать комплекс по акробатике .	Групповой	
	Строевые упражнения. Комплекс по акробатике.	1	Упражнения на м спины	ОРУ со скамейкой. Строевые упражнения на оценку. Совершенствовать комплекс по акробатике.	Индивидуальный зачет	
	Комплекс по акробатике.	1	Упражнения на гибкость	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс по акробатике на оценку.	Индивидуальный зачет	
	Круговая тренировка. Опорный прыжок.	1	Упражнения на ноги	ОРУ на месте. Круговая тренировка. Опорный прыжок М - через коня ноги врозь Д - через козла ноги врозь .	Индивидуальный	
	Опорный прыжок. Подтягивание	1	Упражнения на силу	ОРУ на растяжку. Совершенствовать опорный прыжок. Подтягивание	Индивидуальный	
	Опорный прыжок. Челночный бег	1	Упражнения на м ног и рук	ОРУ с мячами Совершенствовать опорный прыжок. Челночный бег	Индивидуальный	
	Опорный прыжок.	1	Упражнения на координацию	ОРУ в движении. Опорный прыжок на оценку.	Индивидуальный зачет	
Волейбол 10 часов	Инструктаж ТБ и ОТ на уроках по волейболу. Приемы и передачи мяча . Прямая нижняя подача мяча	1	ТБ на уроках по волейболу. Упражнения на м рук	Инструктаж ТБ и ОТ на уроках по волейболу. Совершенствовать приемы и передачи мяча (над собой в кругу, в стену, через сетку в парах, в кольцо.) Совершенствовать прямую нижнюю подачу мяча.	Индивидуальный	
	Приемы и передачи мяча . Прямая верхняя подача мяча Игра	1	Упражнения на м рук и ног	Совершенствовать приемы и передачи мяча . Совершенствовать прямую верхнюю подачу мяча Игра	Индивидуальный	
	Приемы и передачи мяча . Прямая верхняя и нижняя подачи мяча. Игра	1	Упражнения на координацию	Совершенствовать приемы и передачи мяча . Совершенствовать прямую верхнюю и нижнюю подачу мяча Игра	Индивидуальный	
	Учебная игра	1	Упражнения на м рук и спины.	Учебная игра	Групповой	
	Приемы и передачи мяча Нападающий удар	1	Упражнения на м рук. Координацию.	Приемы и передачи мяча на оценку Учить нападающему удару 1-разбег 2-прыжок (вверх) 3-удар рукой (положение кисти)	Индивидуальный зачет	
	Подачи мяча. Нападающий удар.	1	Упражнения на м спины. Координацию	Подачи мяча на оценку. (через сетку в центр площадки 5 попыток -1р. попасть). Совершенствовать нападающий удар.	Индивидуальный зачет	

	Учебная игра.	1	Упражнения на м ног и рук.	Учебная игра.	Групповой	
	Игра в 3 приема. Нападающий удар .	1	Упражнения на координацию.	Учить взаимодействию игроков играть в 3и приема. 1 - принимает мяч . 2 – подает мяч над сеткой . 3 – выполняет нападающий удар. Нападающий удар в игре .	Индивидуальный	
	Игра в 3 приема. Нападающий удар .	1	Упражнения на гибкость.	Учить взаимодействию игроков играть в 3и приема. Нападающий удар на оценку.	Индивидуальный зачет	
	Учебная игра.	1	Упражнения на м рук и ног.	Учебная игра.	Командный	
Кроссовая подготовка. 19 часов	ТБ и ОТ на уроках по л а Спец . беговые и прыжковые упражнения.	1	ТБ по легкой атлетике.	ТБ и ОТ на уроках по легкой атлетике. Спец . беговые и прыжковые упражнения.	Групповой	
	Челночный бег 3x10 - 6 серий Многоскоки	1	Упражнения на м ног	Челночный бег 3x10 - 6 серий (перенос кубиков от линии до линии) Многоскоки на скакалке 100 x 2 раза	Групповой	
	Спец . беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки	1	Упражнения на м ног	ОРУ Спец . беговые и прыжковые упражнения. Многоскоки	Групповой	
	Спец . беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 - 4 серии	1	Упражнения на м спины	ОРУ Спец . беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 - 4 серии (перенос кубиков от линии до линии)	Групповой	
	Развивать прыгучесть Тройной прыжок с места	1	Упражнения на растяжку	ОРУ Развивать прыгучесть Тройной прыжок с места выполнить от 5-7 раз	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег 60 м Тройной прыжок с места	1	Упражнения на м живота	ОРУ. Ускорение в беге на 60 м – 4 раза (уметь финишировать) Тройной прыжок с места (особое внимание на толчок - 2 я ногами)	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег 150 м Тройной прыжок с места	1	Упражнения на м ног и рук	ОРУ. Бег 150 работа на умении проходить виражи. Усовершенствовать тройной прыжок с места	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег 300 м Тройной прыжок с места	1	Упражнения на гибкость	ОРУ Бег 300 работа над скоростной выносливостью. Тройной прыжок с места на оценку	Индивидуальный - зачет	
	Спец . беговые упражнения. Бег 450 м Эстафетный бег	1	Упражнения на м ног и рук	ОРУ Бег 450 работа над скоростной выносливостью. Эстафетный бег в зале по кругу (2 команды)	Групповой	
	Спец . беговые упражнения. Бег 600 м 6 минутный бег	1	Упражнения на выносливость	ОРУ Медленный бег в течении 6 минут не переходя на шаг Бег 600м работают 2 команды – которая придет быстрее на финиш.	Групповой	
	Спец . беговые упражнения. Бег 600 м Эстафетный бег Многоскоки	1	Упражнения на м живота	Спец . беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу (особое внимание на прием палочки в движении) Бег 600 м работают 2 команды Многоскоки через скамейку (развитие прыгучести)	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег 600 м Многоскоки	1	Упражнения на ноги	Спец . беговые упражнения. Бег 600 м работают 4 команды (чья команда выигрывает 2 раза подряд) Многоскоки через скамейку (развитие прыгучести)	Групповой	
	Спец . беговые упражнения. Бег на выносливость 12 минут многоскоки	1	Упражнения на выносливость	Спец . беговые упражнения. Бег 12 минут – умение терпеть , быть выносливым , не переходя на шаг.	Групповой	

				Многоскоки на скакалке 120 – 180 раз		
	Спец . беговые упражнения. Бег на выносливость 15 минут многоскоки	1	Упражнения на ноги	Спец . беговые упражнения. Бег на выносливость 15 минут - умение терпеть , быть выносливым , не переходя на шаг. Многоскоки через скамейку 70 – 80 раз на оценку	Индивидуальный	
	Спец . беговые упражнения. Бег на выносливость 20 минут	1	Упражнения на м спины	Спец . беговые упражнения. Бег на выносливость 20 минут - умение терпеть , быть выносливым , не переходя на шаг.	Групповой	
	Спец . беговые упражнения. Полоса препятствий	1	Упражнения на силу	Спец . беговые упражнения. Полоса препятствий на время – 5 станций (упражнения на разные группы мышц)	Групповой	
	Спец . беговые упражнения. Полоса препятствий	1	Упражнения на силу	Спец . беговые упражнения. Полоса препятствий на время – 7 станций (упражнения на разные группы мышц)	Групповой	
	Эстафетный бег	1	Упражнения на м ног	Эстафетный бег в зале по кругу (4 команды) 50 x 2 раза 100 x 2 раза 150 x 2 раза	Групповой	
	Развитие силы и выносливости	1	Упражнения на силу и выносливость	Подтягивание на перекладине . Отжимание . Пресс . Приседание с мячом	Индивидуальный	
Волейбол 10 часов	ТБиОТ на уроках по волейболу Подачи мяча в зону Учебная игра	1	ТБ по волейболу Упражнения на м рук	Инструктаж на уроках по волейболу Подачи мяча в зону Учебная игра	Групповой	
	Подачи мяча в зону Работа в парах Учебная игра	1	Упражнения на координацию	Совершенствовать подачи мяча в разные зоны Работа в парах через сетку (пара должна , играя через сетку, выполнить прием мяча (любым способом) 20 раз не уронив его) Учебная игра	Индивидуальный	
	Работа в парах Подачи мяча в зону Учебная игра	1	Упражнения на координацию	Работа в парах через сетку (пара должна , играя через сетку, выполнить прием мяча (любым способом) 20 раз не уронив его) на оценку Совершенствовать подачи мяча в разные зоны Учебная игра	Индивидуальный - зачет	
	Подачи мяча в зону Учебная игра	1	Упражнения на руки	Подачи мяча в зону - на оценку Учебная игра	Индивидуальный - зачет	
	Нападающий удар Учебная игра	1	Упражнения на м ног и рук	Нападающий удар – разбег – прыжок – удар Учебная игра	Индивидуальный	
	Нападающий удар во время учебной игры	1	Упражнения на м спины	Совершенствовать нападающий удар – разбег – прыжок – удар во время учебной игры Прием мяча над собой 15 – 20 раз - не выходя за круг - на оценку	Индивидуальный - зачет	
	Нападающий удар и блокировка мяча у сетки Учебная игра	1	Упражнения на м спины	Совершенствовать нападающий удар Блокировка мяча у сетки 1 й Учебная игра	Индивидуальный	
	Нападающий удар и блокировка мяча у сетки Учебная игра	1	Упражнения на гибкость	Совершенствовать нападающий удар Блокировка мяча у сетки 1 й , 2 й Учебная игра	Индивидуальный	
	Нападающий удар и блокировка мяча у сетки Учебная игра	1	Упражнения на гибкость	Совершенствовать нападающий удар Блокировка мяча у сетки 1 й , 2 й Учебная игра	Групповой	

	Учебная игра	1	Без д\з	Учебная игра	Групповой	
Баскетбол 6 часов	ТБ и ОТ на уроках по баскетболу Спец. упражнения с баскет – ми мячами Передача мяча на месте.	1	ТБ по баскетболу Упражнения на м рук	Инструктаж на уроках по баскетболу Упражнения выполняются в парах (передачи , броски стоя , сидя.) Передача мяча на месте.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с баскет – ми мячами Упражнения с набивными мячами. Штрафной бросок Учебная игра	1	Упражнения на координацию	Упражнения выполняются в парах (передачи , броски стоя , сидя.) Спец. упражнения выполняются самостоятельно Штрафной бросок – развивать точность . глазомер. Игра – правила и судейство.	Индивидуальный	
	Спец. упражнения с баскет – ми мячами Штрафной бросок Учебная игра	1	Упражнения на м рук и ног	Спец. упражнения выполняются самостоятельно Штрафной бросок – техника броска. Учебная игра	Индивидуальный	
	Упражнения со скакалкой Передача мяча в движении и на месте Учебная игра	1	Упражнения на м рук и ног	ОРУ со скакалкой (повороты , вращения , наклоны , махи , прыжки) Передача мяча как в движении так и на месте(следить за техникой во время выполнения) в 2х. в 3х. Игра использовать и применять изученный ранее материал на уроке	Групповой	
	Упражнения со скакалкой Броски в кольцо Учебная игра	1	Упражнения на координацию	ОРУ со скакалкой Броски в кольцо с разных точек(1 точка – 5 – 7 бросков) Учебная игра	Индивидуальный	
	Штрафной бросок Передача мяча в движении Учебная игра	1	Упражнения на м спины и живота	Штрафной бросок – на оценку Передача мяча в движении Учебная игра	Индивидуальный - зачет	
Легкая атлетика 19 часов	ТБ и ОТ на уроках по л\а. Спец. разминка. Прыжок в высоту с разбега	1	ТБ по л\а. Упражнения на м ног	Инструктаж на уроках по л\а. Спец. разминка. Упражнения на гибкость. Подбор разбега , обратить внимание на толчок. (с места , 3 – 5 шага, 7-9 шагов)	Индивидуальный	
	Спец. разминка. Прыжок в высоту с разбега	1	Упражнения на м спины	Спец. разминка. Упражнения на гибкость. Совершенствовать прыжок , толчок . Переход через планку.	Индивидуальный	
	Спец. разминка. Прыжок в высоту с разбега	1	Упражнения на м гибкость	Спец. разминка. Упражнения на гибкость. Совершенствовать прыжок в высоту с разбега	Индивидуальный	
	Спец. разминка. Прыжок в высоту с разбега	1	Упражнения на м ног	Спец. разминка. Упражнения на гибкость. Прыжок в высоту на оценку.	Индивидуальный - зачет	
	Спец. упражнения. Метание гранаты	1	Упражнения на м рук	Разминка. Бег. Упражнения на м рук (рывки вращения и т.д) Метание гранаты – вспомнить работу рук , подобрать разбег (3 – 5 шагов)	Индивидуальный	
	Спец. упражнения. Метание гранаты	1	Упражнения на м спины	Разминка. Бег. Упражнения на м рук (рывки вращения и т.д) Совершенствовать метание гранаты – взаимодействие рук и ног при метании гранаты	Индивидуальный	
	Спец. разминка. Метание гранаты Эстафетный бег	1	Упражнения на координацию	Спец. разминка. Совершенствовать метание гранаты Эстафетный бег – передача палочки в зоне коридора	Индивидуальный	
	Спец. разминка. Метание гранаты Эстафетный бег	1	Упражнения на м ног и рук	Спец. разминка Метание гранаты на оценку Совершенствовать передачу палочки в зоне коридора	Индивидуальный - зачет	
	Прыжок в длину Эстафетный бег	1	Упражнения на м ног	Прыжок в длину с 5-7 шагов 5-7 раз толчок , приземление. Эстафетный бег – провести соревнования (4 команды бег по кругу)	Индивидуальный	
	Прыжок в длину Эстафетный бег	1	Упражнения на м спины	Совершенствовать прыжок в длину с разбега 10 – 12 шагов Эстафетный бег - 4 x 60 м 2 раза	Индивидуальный	

	Прыжок в длину Скоростной бег	1	Упражнения на гибкость	Совершенствовать прыжок в длину Скоростной бег – бежать 1 круг, друг за другом ,старт через 5 сек (нужно обогнать)	Индивидуальный	
	Прыжок в длину	1	Упражнения на м живота	Прыжок в длину на оценку	Индивидуальный - зачет	
	Бег 60 м Переменный бег	1	Упражнения на выносливость	Бег 60 м – на оценку Переменный бег - 1 минуту бежать медленно , 1 минуту бежать темпом выше среднего (10 повторений)	Индивидуальный - зачет	
	Спец. бег. упражнения Эстафетный бег	1	Упражнения на гибкость	Спец. бег. упражнения Эстафетный бег - провести соревнования	Групповой	
	Спец. бег. упражнения Бег 2000 м	1	Упражнения на м спины	ОРУ Спец. бег. упражнения Бег 2000 м - без учета времени	Индивидуальный	
	Спец. бег. упражнения 15 минутный бег	1	Упражнения на выносливость	ОРУ Спец. бег. упражнения Бег на выносливость 15 минут	Индивидуальный	
	Спец. бег. упражнения 20 минутный бег	1	Упражнения на м ног и рук	ОРУ Спец. бег. упражнения Бег на выносливость 20 минут	Индивидуальный	
	Бег 2000 м - девочки Бег 3000 м - мальчики	1	Упражнения на м ног	Бег 2000 м - девочки на оценку Бег 3000 м - мальчики на оценку	Индивидуальный - зачет	
	Спортивные игры	1	Без д \ з	Спортивные игры Выведение оценок	Групповой	

11 класс

Наименование раздела программы	Кол-во часов	Последовательность уроков		Минимальный объем содержания	Вид контроля	Учебно-материальное обеспечение	примечания
<i>Легкая атлетика</i> 13 часов	1	1 ТБ и ОТ на уроках по легкой атлетике. Старт в эстафетном беге	Т Б по Л\А	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. Совершенствовать высокий старт	Устный опрос.	Инструкции ТБ по л/а дорожка разметочная	
	1	2 Эстафетный бег. Круговая тренировка.	Упражнения на м ног	ОРУ в движении. Эстафетный бег - 4 x 50м , 2x 100м Круговая тренировка. – развивать силовые качества. Подготовка к соревновательной деятельности- в беге на короткие дистанции	Групповой	дорожка разметочная, спортивная площадка , скакалка , мячи	
	1	3 Бег 100 м Бег 6 мин	Упражнения на руки и ноги	ОРУ на месте . Спец . беговые упражнения. Бег 100 м – на оценку Бег 6 мин	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, секундомер	
	1	4 Эстафетный бег. Прыжок в длину.	Упражнения на м спины	ОРУ Спец . беговые упражнения. Эстафетный бег (3 x 10 м , 4 x 30 м) Прыжок в длину с разбега - разбег - толчок - приземление . Подготовка к соревновательной деятельности- в прыжках в длину с разбега	Индивидуальный	дорожка разметочная, палочка, сектор для прыжков (яма)	
	1	5 Бег 200 , 400 м Челночный бег. Прыжок в длину.	Многоскоки	ОРУ Спец . беговые упражнения. Челночный бег - на оценку Совершенствовать прыжок в длину с разбега Подготовка к соревновательной деятельности- в беге на средние дистанции Бег 200 , 400 м	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, сектор для прыжков (яма) секундомер	
	1	6 12 минут - й бег Прыжок в длину.	Многоскоки	ОРУ . Спец. беговые упражнения. Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре Бег 12 мин - на оценку Совершенствовать прыжок в длину с разбега.	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, сектор для прыжков (яма) секундомер	

1	7	Переменный бег Прыжок в длину.	Упражнения на ноги	ОРУ . Спец. беговые упражнения. Переменный бег (30 с – медленно , 30 с - ускорение) Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.	Групповой	дорожка разметочная, сектор для прыжков (яма) секундомер	
1	8	Прыжок в длину. Метание гранаты.	Упражнения на м рук	ОРУ . Спец.беговые и прыжковые упражнения . Прыжок в длину - на оценку. Метание гранаты - положение рук и ног , разбег .	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, (яма) рулетка сектор для метания гранат Гранаты	
1	9	Равномерный бег до 1500 м. Метание гранаты.	Упражнения на м рук и ног	ОРУ на месте Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования Бег 1500 м- на оценку Совершенствовать метание гранаты.	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, сектор для метания гранат Гранаты секундомер	
1	10	Эстафетный бег. Метание гранаты .	Отжимание 30 раз	ОРУ в движении . Спец.беговые и прыжковые упражнения . Эстафетный бег (4 x 100 м , 2 x 200 м) Совершенствовать метание гранаты .	Групповой	дорожка разметочная, сектор для метания гранат Гранаты палочки	
1	11	Бег 2000 - 3000 м. Метание гранаты .	Упражнения на м ног	Спец. упражнения. Подготовка к соревновательной деятельности - в беге на длинные дистанции Бег 2000 м (девочки) Бег 3000 м (мальчики) - на оценку Совершенствовать метание гранаты .	Индивидуальный зачет	дорожка разметочная, сектор для метания гранат Гранаты секундомер	
1	12	Эстафеты Метание гранаты.	Упражнения на м спины	ОРУ . Спец. упражнения беговые и прыжковые Эстафеты (по кругу , линейная) Совершенствовать метание гранаты.	Индивидуальный	дорожка разметочная, сектор для метания гранат Гранаты палочки	

	1	13 Метание гранаты. Подвижные игры	Приседание за 1 мин - 60 раз	ОРУ в движении Метание гранаты - на оценку. Подвижные игры	Индивидуальн ый зачет	Стадион сектор для метания гранат Гранаты	
Волейбол 14 часов.	1	1\14 ТБ и ОТ на уроках волейбола Перемещение.	ТБ на уроках волейбола .	ТБ и ОТ на уроках волейбола Оздоровительные системы физического воспитания Совершенствовать ранее изученные упражнения, согласующие работу ног и рук	Индивидуальн ый	Инструкции ТБ по волейболу, спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	2\15 Передачи в парах Перемещение.	Упражнения на м рук	ОРУ с мячами Передачи в парах (у стены , у сетки , через сетку и др) Совершенствовать - работу ног, - технику перемещения Игра	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	3\16 Передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача	Упражнения на м живота.	ОРУ Спец. упражнения. Освоить технику передачи мяча в прыжке (прыжок , прием, приземление) Верхняя прямая подача Игра	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	4\17 Передача мяча в прыжке. Верхняя прямая подача	Упражнения на м спины	ОРУ в движении Совершенствовать технику передачи мяча в прыжке . Верхняя подача - в разные зоны (1,3,6 и др) – на оценку Предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной функции.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	5\18 Нападающий удар. Учебная игра	Упражнения на м живота.	ОРУ Спец. упражнения с мячами Учить шагам и напрыгиванию при нападающем ударе. Учебная игра	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	6\19 Нападающий удар. Одиночное блокирование	Упражнения на координацию.	ОРУ . Спец. упражнения у сетки Нападающий удар в прыжке (разбег, прыжок , удар, приземление) . Одиночное блокирование- учить выносу рук над сеткой Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	

	1	7\20	Нападающий удар. Учебная игра .	Упражнения на координацию.	ОРУ с предметом Совершенствовать нападающий удар Учебная игра .	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	8\21	Передачи в парах Учебная игра	Упражнения на гибкость	Передачи в парах - через сетку -на оценку - (д) 15 раз каждый - (ю)20 раз каждый Совершенствовать изученные технические приемы Развивать скоростно-силовые качества , координацию.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны й мяч	
	1	9\22	Круговая тренировка Учебная игра	Пистолет	Полоса препятствий. (Развивать скоростные, скоростно-силовые качества , координацию. Гибкость) Учебная игра - совершенствовать изученные технические приемы	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	10\23	Нападающий удар. Одиночное блокирование	Упражнения на м спины , живота	Спец. упражнения с мячами. Нападающий удар – на оценку. Одиночное блокирование - учить - выпрыгиванию - правильной расстановке рук	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	11\24	Учебная игра	Упражнения на м ног , рук , спины.	Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в – волейболе Взаимодействие игроков на площадке	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	12\25	Одиночное блокирование Игра	Упражнения на координацию.	ОРУ Спец. упражнения с мячами. Одиночное блокирование - на оценку Игра	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	13\26	Учебная игра	Упражнения на гибкость	ОРУ Совершенствовать изученные технические приемы Развивать скоростно-силовую подготовку, чувство коллективизма.	Групповой	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	14\27	Учебная игра	Упражнения на координацию	ОРУ Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. В процессе игры - выполнить нападающий удар - одиночное блокирование	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
Гимнасти	1	1\28	Инструктаж ТБ и ОТ на уроке	ТБ на уроке гимнастики.	Инструктаж ТБ и ОТ на уроке гимнастики. Строевые упражнения (команды ровняйся, смирно,	Индивидуальн ый	Инструкции ТБ по	

ка 11 часов		гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения		повороты, ходьба на месте, строевой шаг. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью.		гимнастике. спортзал	
	1	2\29 Строевые упражнения. Акробатика.	Упражнения на координацию.	ОРУ с гимнастическими палками. Строевые упражнения (повороты на месте , строевой шаг, повороты на углах, перестроение в колонну по 1у, по 2а, по 3и, по 4е и обратно Акробатика (кувырки вперед , назад , стойка на голове, стойка на руках, колесо.) Страховка.	Индивидуальный	спортзал гимнастические палки. Гимнастические маты	
	1	3\30 Строевые упражнения. Акробатика.	Упражнения на гибкость	ОРУ со скакалкой. Совершенствование строевых упражнений. Акробатика (кувырки вперед , назад , стойка на голове, стойка на руках, колесо.) Аэробика индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений	Индивидуальный	спортзал Гимнастические маты скакалки.	
	1	4\31 Опорный прыжок Подтягивание	Упражнения на м ног	Совершенствовать элементы техники опорного прыжка. Развивать силовую подготовку, координацию Подтягивание - на оценку.	Индивидуальный зачет	Спортзал, гимнастический конь, козел, мостик, маты, перекладины	
	1	5\32 Акробатика.	Упражнения на м ног и рук	ОРУ на гибкость Совершенствовать комплекс по акробатике . Ритмическая гимнастика индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.	Групповой	Спортзал, Гимнастические маты	
	1	6\33 Строевые упражнения. Комплекс по акробатике.	Упражнения на м спины	ОРУ со скамейкой. Строевые упражнения - на оценку. Совершенствовать комплекс по акробатике. Подготовка к соревновательной деятельности - совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	Индивидуальный зачет	Спортзал, Гимнастические маты Гимнастические скамейки	
	1	7\34 Комплекс по акробатике.	Упражнения на гибкость	ОРУ с гимнастическими палками. Комплекс по акробатике - на оценку.	Индивидуальный зачет	Спортзал, Гимнастические маты Гимнастическ	

						ие палки	
	1	8\35	Круговая тренировка. Опорный прыжок.	Упражнения на ноги	ОРУ на месте. Круговая тренировка. Опорный прыжок М - через коня ноги врозь Д - через козла ноги врозь .	Индивидуальный	Спортзал, Гимнастическ ие маты , скамейки, конь, козел, мостик, скакалки, мячи
	1	9\36	Опорный прыжок. Отжимание	Упражнения на силу	ОРУ на растяжку. Совершенствовать опорный прыжок. Отжимание - на оценку.	Индивидуальный зачет	Спортзал, Гимнастическ ие маты , конь, козел, мостик,
	1	10\37	Опорный прыжок. Челночный бег	Упражнения на м ног и рук	ОРУ с мячами Совершенствовать опорный прыжок. Челночный бег	Индивидуальный	Спортзал, Гимнастическ ие маты , конь, козел, мостик, мячи
	1	11\38	Опорный прыжок.	Упражнения на координацию	ОРУ в движении. Опорный прыжок - на оценку.	Индивидуальный зачет	Спортзал, Гимнастическ ие маты , конь, козел, мостик
Волейбол 10 часов	1	1\39	Нижняя подача мяча . Приемы и передачи мяча Игра.	Упражнения на м рук	ОРУ в движении Прямая нижняя подача мяча Приемы и передачи мяча (над собой в кругу, в стену, через сетку в парах, в кольцо.) Игра. Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	Индивидуальный	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи
	1	2\40	Прямая верхняя подача мяча . Приемы и передачи мяча . Игра	Упражнения на м рук и ног	ОРУ с мячами Совершенствовать прямую верхнюю подачу мяча Совершенствовать приемы и передачи мяча (над собой в кругу, в стену, через сетку в парах, в кольцо.) Игра.	Индивидуальный	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи
	1	3\41	Приемы и передачи мяча .	Упражнения на координацию	ОРУ на месте Совершенствовать приемы , передачи и подачи мяча .	Индивидуальный зачет	спортзал, волейбольная сетка,

		Игра.		(верхний – нижний , прямую верхнюю и нижнюю подачу мяча) Подача мяча в кольцо (5 попыток) – на оценку Игра.		волейбольны е мячи	
	1	4\42 Учебная игра.	Упражнения на м рук и спины.	Учебная игра. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья	Групповой	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны й мяч	
	1	5\43 Приемы и передачи мяча . Нападающий удар.	Упражнения на м рук. Координацию.	ОРУ с предметом Приемы и передачи мяча - на оценку Совершенствовать нападающий удар 1-разбег 2- прыжок (вверх) 3-удар рукой (положение кисти)	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	6\44 Подачи мяча. Нападающий удар.	Упражнения на м спины. Координацию	Подачи мяча - на оценку. (через сетку в центр площадки 5 попыток -1р. попасть). Совершенствовать нападающий удар.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	7\45 Учебная игра.	Упражнения на м ног и рук.	Учебная игра.	Групповой	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны й мяч	
	1	8\46 Игра в 3 приема. Нападающий удар.	Упражнения на координацию.	Учить взаимодействию игроков играть в 3и приема. 1 - принимает мяч . 2 – подает мяч над сеткой . 3 – выполняет нападающий удар. Нападающий удар в игре .	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	9\47 Тактические и технические взаимодействия игроков	Упражнения на гибкость.	Тактические и технические взаимодействия игроков (совершенствование взаимодействия игроков в 3 и приема при игре в волейбол) .	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	10\48 Учебная игра.	Упражнения на м рук и ног.	Учебная игра – применить все изученные приемы в ходе игры Нападающий удар , игра в 3 приема , блокирование и др.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны й мяч	
Лыжи. 15 часов	1	1\49 ТБ и ОТ на уроках лыжной подготовки . Скольжение на лыжах	ТБ по легкой атлетике.	Строевые упражнения с лыжами. Ходьба по кругу на лыжах скользящим шагом без палок (положение рук и ног)	Индивидуальн ый	Инструкции ТБ по лыжам, спортивная	

		без палок		Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.		площадка, лыжи	
	1	2\50 Попеременно -2х шажный ход Эстафеты	Упражнения на м ног	Попеременно - двухшажный ход правильная работа рук и ног. Эстафеты по кругу (2 команды).	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	3\51 Повороты переступанием в движении Одновременно – безшажный ход	Упражнения на м ног	Повороты переступанием в движении Одновременно – безшажный ход правильная работа рук и ног. Бег 1000 м.	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	4\52 Коньковый ход	Упражнения на м спины	Техника конькового хода	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	5\53 Одновременно- 2х шажный ход Бег 1500 м	Упражнения на растяжку	Одновременно - двухшажный ход Бег на лыжах по кругу 1500 м - на оценку.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, секундомер	
	1	6\54 Подъем -полуелочкой Одновременно – безшажный ход	Упражнения на м живота	Подъем «полуелочкой». Одновременно - безшажный ход 500 - 800 м (на технику) - на оценку.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	7\55 Торможение и поворот плугом Бег 2000 м	Упражнения на м ног и рук	Торможение и поворот плугом Бег на лыжах по кругу 2000 м - на оценку.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, секундомер	
	1	8\56 Подъем «елочкой». Коньковый ход	Упражнения на гибкость	Подъем «елочкой». Эстафеты (3 команды по кругу) Коньковый ход Подготовка к соревновательной деятельности- передвижения на лыжах	Индивидуальный	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	9\57 Бег 3,5 км	Упражнения на м ног и рук	Бег на лыжах по кругу 3500 м - на оценку. - любым ходом	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи,	

						лыжные палки, секундомер	
	1	10\58 Повороты переступанием в движении	Упражнения на выносливость	Повороты переступанием в движении Подвижные игры.	Групповой	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки	
	1	11\59 Попеременно – двухшажный Ход Одновременно - двухшажный ход	Упражнения на м живота	Попеременно - двухшажный ход Одновременно - двухшажный ход - на оценку. Эстафеты (4 команды по кругу)	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, секундомер	
	1	12\60 Бег на лыжах- 5 км	Упражнения на ноги	Прохождение дистанции - 5 км - на оценку.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки, секундомер	
	1	13\61 Коньковый ход	Упражнения на выносливость	Коньковый ход (на технику)- на оценку . Подвижные игры.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки,	
	1	14\62 Повороты переступанием в движении	Упражнения на ноги	Повороты переступанием в движении - на оценку. Эстафеты по кругу , линейные.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки,	
	1	15\63 Одновременно – двухшажный ход Спуски и подъемы. Торможения.	Упражнения на м спины	Одновременно - двухшажный ход Спуски и подъемы - на оценку. Торможения - на оценку.	Индивидуальный зачет	спортивная площадка, лыжи, лыжные палки,	
Волейбол 8 часов	1	1\64 ТБ и ОТ на уроках по волейболу Подачи мяча в зоны Игра	ТБ по волейболу	Инструктаж на уроках по волейболу Подготовка к соревновательной деятельности - плавании Подачи мяча в зону 1 , 2 , 3 , 4 , 5 , 6. Учебная игра	Групповой	Инструкции ТБ по волейболу спортзал, волейбольная сетка, волейбольные мячи	

	1	2\65	Поддачи мяча в зону Работа в парах Учебная игра	Упражнения на координацию	Совершенствовать поддачи мяча в разные зоны Работа в парах через сетку (пара должна , играя через сетку, выполнить прием мяча (любым способом) 20 раз не уронив его Учебная игра	Групповой	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	3\66	Работа в парах Поддачи мяча в зону Учебная игра	Упражнения на координацию	Работа в парах через сетку (пара должна , играя через сетку, выполнить прием мяча (любым способом) 20 раз не уронив его - на оценку Совершенствовать поддачи мяча в разные зоны Учебная игра	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	4\67	Поддачи мяча в зону Учебная игра	Упражнения на руки	Поддачи мяча в зону - на оценку (3 поддачи в зоны из 5) (5 подачь в поле из 5) Учебная игра (1 подача в цель из 5)	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	5\68	Нападающий удар Учебная игра	Упражнения на м ног и рук	Нападающий удар – разбег – прыжок – удар – приземление. Учебная игра Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности	Групповой	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	6\69	Нападающий удар во время учебной игры	Упражнения на м спины	ОРУ в движении. Совершенствовать нападающий удар – разбег – прыжок – удар Прием мяча над собой 15 – 20 раз - не выходя за круг - на оценку	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	7\70	Нападающий удар и блокировка у сетки Игра	Упражнения на м спины	ОРУ с мячом Совершенствовать нападающий удар Блокировка мяча у сетки (одинарный) Учебная игра	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
	1	8\71	Блокировка мяча во время учебной игры	Упражнения на гибкость	Блокировка мяча у сетки во время игры (одинарная , двойная Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в игре - волейболе Игра	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи	
Л\А 3 часа		1\72	Прыжок в высоту Игра	Упражнения на координацию	ОРУ. Спец упражнения на растяжку. Прыжок в высоту с разбега – способ перешагиванием (подбор ноги , толчок, приземление) Учебная игра - волейбол	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи, стойки планка,	

						гимнастическ ие маты	
	1	2\73	Прыжок в высоту Подвижные игры	Упражнения на гибкость	ОРУ по кругу. Совершенствование прыжка в высоту - Перешагиванием (толчок , приземление) Подвижные игры	Индивидуальн ый	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи, стойки планка, гимнастическ ие маты
	1	3\74	Прыжок в высоту Спортивные игры	Упражнения на м спины	ОРУ на месте. Прыжок в высоту - на оценку Подготовка к соревновательной деятельности прыжка в высоту с разбега Спортивные игры	Индивидуальн ый зачет	спортзал, волейбольная сетка, волейбольны е мячи, стойки планка, гимнастическ ие маты
Баскетбол 10 часов	1	1\75	ТБ и ОТ на уроках баскетбола Комбинация	Упражнения на м рук ТБ по баскетболу	ТБ и ОТ на уроках по баскетболу Упражнения выполняются в парах (передачи , броски стоя , сидя.) Комбинация	Индивидуальн ый	Инструкции ТБ по баскетболу спортзал, баскетбольны е мячи, стойки
	1	2\76	Комбинация Броски в кольцо	Упражнения на координацию	Спец. упражнения с мячами Комбинация – бег, 3 штрафных броска , бег приставными шагами , ведение мяча змейкой , 2 шага бросок в кольцо Броски в кольцо с разных точек (1 точка – 10 раз попасть)	Индивидуальн ый	спортзал, баскетбольны е мячи, стойки
	1	3\77	Комбинации Работа в тройках	Упражнения на м рук	ОРУ в парах Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в – баскетболе Работа в тройках	Групповой	спортзал, баскетбольны е мячи, стойки
	1	4\78	Броски в кольцо 2 шага бросок в кольцо	Упражнения на координацию	ОРУ со скакалкой Броски в кольцо с разных точек (1 точка – 15 – 20 бросков) 2 шага бросок в кольцо	Групповой	спортзал, баскетбольны е мячи, стойки, скакалки

	1	5\79 Штрафной бросок Учебная игра	Упражнения на гибкость	Спец. упражнения выполняются самостоятельно Штрафной бросок – техника броска. Учебная игра	Индивидуальный	спортзал, баскетбольные мячи	
	1	6\80 Комбинация Учебная игра	Упражнения на м спины	Комбинация– на оценку Игра – правила и судейство.	Индивидуальный зачет	спортзал, баскетбольные мячи, стойки	
	1	7\81 Штрафной бросок Передача мяча в движении Учебная игра	Упражнения на м рук и ног	Штрафной бросок – на оценку Передача мяча в движении Учебная игра	Индивидуальный зачет	спортзал, баскетбольные мячи	
	1	8\82 Передача мяча в движении и на месте Учебная игра	Упражнения на м рук и ног	ОРУ со скакалкой (повороты , вращения, наклоны, махи, прыжки) Передача мяча как в движении так и на месте(следить за техникой во время выполнения) в 2х. в 3х. Игра - соревнования	Групповой зачет	спортзал, баскетбольные мячи, скакалка	
	1	9\83 Броски в кольцо Учебная игра	Упражнения на координацию	ОРУ со скакалкой Броски в кольцо с разных точек (1 точка 3 попадания - на оценку) Учебная игра	Индивидуальный зачет	спортзал, баскетбольные мячи, скакалка	
	1	10\84 Учебная игра	Упражнения на м спины и живота	Учебная игра	Индивидуальный зачет	спортзал, баскетбольный мяч	
Мини-футбол 9 часов	1	1\85 ТБ и ОТ на уроках по мини – футболу Жонглирование мячом	ТБ по по мини – футболу	ОРУ в парах Инструктаж ТБ по мини-футболу Жонглирование мячом Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.	Индивидуальный	Инструктаж ТБ по мини-футболу спортзал, фут- е мячи	
	1	2\86 Остановки мяча и удары	Упражнения на м спины	ОРУ Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу	Индивидуальный	спортзал, фут- е мячи	
	1	3\87 Ведение мяча Учебная игра	Упражнения на м гибкость	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальный	спортзал, фут- е мячи, стойки, ворота	
	1	4\88 Остановки мяча и удары Ведение мяча Жонглирование мячом	Упражнения на м ног	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек.	Индивидуальный зачет	спортзал, фут- е мячи, стойки	

				Жонглирование мячом – на оценку			
	1	5\89 Техника отбора мяча Взаимодействие игроков	Упражнения на м рук	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Взаимодействие игроков	Индивидуальн ый	спортзал, фут- е мячи	
	1	6\90 Тактика игры Учебная игра.	Упражнения на м спины	ОРУ с мячами. Тактические действия - в защите и нападении Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в мини - футболе . Учебная игра.	Индивидуальн ый	спортзал, фут- е мячи, ворота	
	1	7\91 Остановки мяча и удары Ведение мяча Учебная игра.	Упражнения на координацию	ОРУ с мячами. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов по воротам – на оценку Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра. Атлетическая гимнастика индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, фут- е мячи, стойки, ворота	
	1	8\92 Ведение мяча . Учебная игра.	Упражнения на м ног и рук	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - на оценку Учебная игра.	Индивидуальн ый зачет	спортзал, фут- е мячи, стойки, ворота	
	1	9\93 Учебная игра. Игры	Упражнения на м ног	Учебная игра. Игры - совершенствование технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.(лапта, вышибалы и др.)	Индивидуальн ый	спортзал, фут- й мяч, ворота	
Футбол 9 часов	1	1\94 ТБ и ОТ на уроках по футболу Ведение мяча	Упражнения на м спины	Инструктаж ТБ по футболу Ведение мяча Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	Индивидуальн ый	Инструктаж ТБ по футболу футбольное поле фут- е мячи	
	1	2\95 Остановки мяча и удары	Упражнения на гибкость	ОРУ. Спец бег упражнения. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу- катящемуся - по воротам	Индивидуальн ый	футбольное поле фут- е мячи	
	1	3\96 Ведение мяча Учебная игра.	Упражнения на м живота	ОРУ в движении .Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек. Учебная игра.	Индивидуальн ый	футбольное поле фут- е мячи, стойки , ворота	

	1	4\97 Остановки мяча и удары Ведение мяча Жонглирование мячом	Упражнения на выносливость	ОРУ в парах. Удары («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой товарища Жонглирование мячом	Групповой	футбольное поле фут-е мячи, стойки	
	1	5\98 Тактика игры Взаимодействия игроков Учебная игра.	Упражнения на гибкость	Челночный бег Тактические действия - в защите и нападении Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в футболе Учебная игра.	Индивидуальный	футбольное поле фут-е мячи, ворота	
	1	6\99 Техника отбора мяча Удары по воротам	Упражнения на м спины	ОРУ в движении . Спец бег. упражнения. Техника отбора мяча Удары по воротам -на оценку	Индивидуальный зачет	футбольное поле фут-е мячи, ворота	
	1	7\100 Тактические действия вратаря Жонглирование мячом	Упражнения на координацию	ОРУ в парах. Тактические действия вратаря Жонглирование мячом	Индивидуальный зачет	футбольное поле фут-е мячи, ворота	
	1	8\101 Учебная игра Жонглирование мячом	Упражнения на м ног и рук	Учебная игра Жонглирование мячом -на оценку	Индивидуальный	футбольное поле фут-е мячи, ворота	
	1	9\102 Ведение мяча . Учебная игра.	Упражнения на м ног	ОРУ на силу- пресс , прыжки. Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой, по дуге, между стойками, с обводкой стоек - на оценку Учебная игра.	Индивидуальный зачет	футбольное поле фут-е мячи, стойки , ворота	

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 11 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году: бег 60 - 100 м; прыжок в длину с разбега, метание гранаты на дальность, подтягивание, бег 2000 м, 3000 м

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3хЮм, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300- 1300-	1500 и 1500	900 и ниже 900	1050- 1050-	1300 и 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

Программно – методическое обеспечение.

Литература для учителя :

- В.И. Лях, Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Физическая культура. 10 - 11 класс. - М.Просвещение. 2009 г.
В.И. Лях . Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов. М., Просвещение, 2001г
А.П Матвеев. Физическая культура. 10 – 11 класс, Издательство «Просвещение» , 2011.
М.В. Видякин, В.И. Виденко. Физкультура . 11 класс : поурочные планы (для занятий с юношами) . – Волгоград . Учитель.
Л.Б. Кофман, Настольная книга учителя физической культуры; Москва; Просвещение 1998г .
Я.С. Вайнбаум, Дозирование физических нагрузок школьников; Просвещение; Москва, 1991г
В.М. Смолевский, Б.К. Ивлев. Нетрадиционные виды гимнастики; Просвещение; Москва;1992
А.А. Тер-Ованисян , Педагогические основы физического воспитания.
Ю.Д.Железняк, Л.Н. Слупский; Волейбол в школе; Москва; Просвещение, 1989г.
А.Л. Дулин; Баскетбол в школе; Ижевск; Издательство Удмуртский Университет; 1996г.
Г.П. Богданов; Уроки физической культуры в 4-6, 7-8 классов; Просвещение4 1979г и 1981г.
Барышев; уроки физической культуры в 9-10 кл.; Москва; Просвещение; 1987г.

Литература для учащихся

- В.И. Лях, Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Физическая культура. 10 - 11 класс. - М.Просвещение. 2009 г.

Дополнительная литература

- А.П Матвеев. Физическая культура. 10 – 11 класс, Издательство «Просвещение» , 2011.
И.Ю. Сосновский, А.М. Чайковский; Энциклопедический словарь юного спортсмена (для среднего и старшего возраста); Москва; Педагогика; 1979г.
Тугаев; Энциклопедия Удмуртской Республики; Ижевск; 2000г.
А.Д. Ефремов; Край Удмуртский, страна Родная; Ижевск; Удмуртия; 1980г.
Н.А.Соловьёв, И.А. Варновский, Г.Б. Северухин; История развития физической культуры и спорта в Удмуртии; Ижевск; 2001г.