

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 10-11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом. Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития. Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование). В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры.

Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В программе предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

## МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 10-11 классах на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

Вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

Физическая культура в школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении. Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и

значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).

Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; броска мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученных технических действий с мячом.

Волейбол. Совершенствование прямой нижней подачи мяча; приёма и передачи мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученных технических действий с мячом.

Футбол. Совершенствование удара по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановок катящегося мяча способом «наступания»; ведения мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; обводки мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с

использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

##### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять

и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10-11 классов – 2 часа в неделю.**

№	Тема урока	Элементы содержания	Требования к учащимся	Вид урока	10а	10б	10в	10г	11б	11г
<b>I полугодие</b>										
1	Основы знаний. Инструктаж по л/а. Спринтерский бег. Высокий старт.	Инструктаж по Т.Б на уроках по л/а. Разновидности ходьбы и бега. Совершенствование бега на короткие дистанции. Игры.	Знать требования инструкции.	текущий						
2	Спринтерский бег. Высокий старт.	Бег 30 м. Игры. Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры - история	Следить за правильным выбеганием	текущий						
3	Совершенствование челночного бега 3х10. Развитие выносливости.	Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег .Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным разворотом ног.							
4	Челночный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин.	Челночный бег. Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным выполнением.	Текущий						
5	Развитие ОФП. Игра.	Развитие силы, скорости, выносливости. Игра.	Следить за правильным выполнением	текущий						
6	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры .	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Контроль						
7	Прыжок в длину с места. совершенствование. Игры .	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно----силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Ноги ставить на ширине плеч.	Текущий						
8	Национальные виды спорта и народные игры.	Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя.	Следить за правильностью выполнения.	текущий						
9	Инструктаж по кроссовой подготовке. Техника выполнения бега на длинные	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры. Развитие	Бегать в равномерном	Текущий						

	дистанции.	выносливости.	темпе до 10 минут.							
10	Кроссовая подготовка. Комплексный	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Текущий						
11	Бег без учета времени: 1000м-мальчики 800м-девочки.	Кросс 1000-800м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе.	Контроль						
12	Комплекс Г.Т.О. Игры.	С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры. Развитие силы скорости, выносливости	Выполнять комплекс Г.Т.О	текущий						
13	Метание мяча. Совершенствование	Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Игры. Развитие силы	Метать из различных положений	Текущий						
14	Метание «гранаты». Совершенствование	Метание «гранаты» на дальность и на заданное расстояние. Игры. Развитие силы	Метать из различных положений	контроль						
15	Инструктаж по футболу.	Инструктаж по Т.Б.в футболе. Правила игры. Ведение мяча ногами по всей площадке. Развитие координационных способностей.	Не останавливаться и не задевать других.	Текущий						
16	Удары по воротам с дальних дистанций.	ОРУ. Удары по воротам с дальних дистанций. Игра. Развитие координационных способностей.	Точность ударов.	Текущий						
17	Удары по воротам с дальних дистанций. Развитие координации.	Инструктаж по Т.Б. на гимнастике. Акробатические комбинации. Игра. Развитие координационных способностей.	Акробатические элементы в комбинации.	Текущий						
18	Национальные виды спорта и народные игры.	Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя.	Следить за правильностью выполнения.	текущий						
19	Инструктаж по гимнастике. Развитие	ОРУ. Упражнения на равновесие.	Следить за осанкой и правильным выполнением	текущий						

	координационных способностей		упражнений.								
20	Совершенствование упражнений на бревне.	ОФП. Комбинация упражнений на бревне	Следить за осанкой и правильным выполнением упражнений.	Текущий							
21	Развитие координации. Игра.	Эстафеты с элементами акробатики. Игра.	Выполнять правила.								
22	Гимнастика. Поднимание туловища из положения лежа.	ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа. Развитие координационных способностей.	Следить за правильным выполнением	текущий							
23	Гимнастика. Тест на гибкость Совершенствование	Выполнение команд ОРУ в движении. Игра. Развитие гибкости.	Следить за правильным выполнением	текущий							
24	Гимнастика. Совершенствование стойки на голове и руках.	ОРУ. Стойка на голове и руках. Игра. Развитие координационных способностей.	Следить за равномерным распределением веса тела	текущий							
25	Комплекс Г.Т.О. Игры.	С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры. Развитие силы скорости, выносливости	Выполнять комплекс Г.Т.О	текущий							
26	Развитие силы рук. Совершенствование	Вис на согнутых руках. Развитие силовых способностей. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Выполнять висы и упоры.	Текущий							
27	Развитие координации. Лазание по канату. Совершенствование	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по канату. Игра . Развитие координационных способностей.	Следить за правильным спуском с каната	текущий							
28	Лазание по канату. Прыжки через скакалку	ОРУ. Лазание по канату. Прыжки через скакалку (60 сек) Игра.	Следить за правильным спуском с каната	контроль							
29	Развитие координации. Игра.	Эстафеты с элементами акробатики. Игра.	Выполнять правила.	Текущий							
30	Опорный прыжок. Совершенствование.	Опорный прыжок. Развитие координации и силы рук. Игра.	Выполнять опорный прыжок, следить за правильным разбегом и	Текущий							

			напрыгиванием на мостик.							
31	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали. ОРУ. Ходьба по бревну. Опорный прыжок. Игра.	Выполнять опорный прыжок, правильно подобрать разбег.	Текущий						
32	Комплекс ГТО Подведение итогов	Выполнение комплекса ГТО, развитие гибкости, ловкости, координации.	Выполнять комплекс Г.Т.О	Текущий						
II полугодие										
33	Инструктаж по баскетболу. Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра	Инструктаж по Т.Б. на баскетболе. ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей. Знать размеры площадки, правила игры.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	текущий						
34	Совершенствование ловли и передачи мяча. Игра.	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте. Бросок двумя руками от груди. Игра. Развитие координационных способностей.	Следить за правильным приемом и передачей мяча	текущий						
35	Эстафеты с элементами баскетбола.	ОРУ. Выполнения команд учителя.	Следить за правильным выполнением элементов.	Текущий						
36	Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игры	ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игра. Развитие координационных способностей.	Вести мяч впереди-сбоку, следить за отскоком.	текущий						
37	Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии.	ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Броски со штрафной линии. Игра.	Следить за траекторией мяча.	Текущий						
38	Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание.	О.Р.У. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Вырывание и выбивание. Броски с точек. Игра.	Выполнять вырывание и выбивание без фолов.	Текущий						

39	Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игры.	ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Ведение мяча на месте и в движении. Броски со штрафной линии. Игра. Развитие координационных способностей.	Вести мяч впереди-сбоку, следить за отскоком.	текущий						
40	Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Броски с точек(к)	О.Р.У. Совершенствование техники выполнения. Сочетание приемов: передач, ведения и бросков. Броски с точек(к).	Руками тянуться за мячом	контроль						
41	Игра по упрощенным правилам.	ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий						
42	Игра по упрощенным правилам.	ОРУ. Игра по упрощенным правилам. Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.	Текущий						
43	Инструктаж по волейболу. Верхняя передача мяча.	Инструктаж по Т.Б. в волейболе. ОРУ. Игра. Развитие скоростно-силовых способностей. Знать размеры площадки, правила игры.	Следить за правильным выполнением техники верхней передачи.	Текущий						
44	Верхняя передача мяча в парах. Игра.	ОРУ. Совершенствование техники выполнения. Верхняя передача мяча в парах. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Пальцы должны быть слегка разведены. Большие и указательные образуют треугольник.	Текущий						
45	Верхняя прямая подача мяча. Игра.	ОРУ. Совершенствование верхней подачи мяча. Эстафеты с эл.в. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Следить за правильной работой рук и ног.	Текущий						
46	Нижняя прямая подача мяча. Игра.	ОРУ. Нижняя прямая подача мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь играть по упрощенным правилам.	Текущий						
47	Национальные виды спорта и народные игры.	Национальные виды спорта и народные игры. На усмотрение учителя.	Следить за правильностью выполнения.	текущий						

48	Нижняя прямая подача мяча.	ОРУ. Нижняя прямая подача Игра. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прием технически правильно.	Контроль						
49	Техника нижнего приема мяча. Игра.	ОРУ. Нижний прием мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться правильно выполнять элемент.	Текущий						
50	Нижний прием мяча в парах. Игра.	ОРУ. Нижний прием мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Следить за правильным выполнением	текущий						
51	Нижний прием мяча в парах. Игра	ОРУ. Нижний прием мяча. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполнять прием технически правильно	контроль						
52	Игра по правилам волейбола.	ОРУ. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Играть в подвижные игры.	Текущий						
53	Основы знаний. Инструктаж по л/а.	Инструктаж по Т.Б. на л/а.. С.Б.У Бег с максимальной скоростью. Развитие скоростных способностей.	Знать требования инструкции.	Текущий						
54	Развитие скоростных качеств. Бег 100 м.	Разновидности бега и ходьбы. Совершенствование бега 100 м. Игры. Развитие скоростных качеств.	Правильно распределять силы по дистанции	Текущий						
55	Развитие скоростных качеств. Игра.	ОФП. Эстафеты.	Правильно выполнять элементы.	Текущий						
56	Метание мяча в цель с 10 м. Совершенствование	Метание мяча на дальность. Метание в цель с расстояния 10м. на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Метать из различных положений.	4-3-1 4-3-1 (раз)						
57	Метание мяча. Совершенствование	Метание мяча на результат. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Олимпийское движение современности.	Метать из различных положений.	Контроль						
58	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры.	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Правильно выполнять движения в прыжках.	Текущий						

59	Прыжок в длину с места. Совершенствование. Игры.	Прыжок в длину с места. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей. Влияние бега на здоровье.	Правильно выполнять движения в прыжках.	Контроль						
60	Прыжки через скакалку за 1 мин. Комплексный	Прыжки через скакалку за 1 мин. Игры. Развитие выносливости.	Следить за правильным выполнением.	100-60-40 120-100- 80(раз.)						
61	Челночный бег 3x10	Совершенствование челночного бег. Игра. Развитие выносливости.	Следить за правильным выполнением.	Текущий						
62	Челночный бег 3x10	Совершенствование челночного бег. Игры. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Правильно выполнять разворот.	Контроль						
63	Комплекс Г.Т.О. Игры.	С.Б.У. Комплекс упражнений Г.Т.О. Игры. Развитие силы скорости, выносливости	Текущий	текущий						
64	Инструктаж по кроссовой подготовке.	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игры Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе до 10 минут.	Текущий						
65	Развитие выносливости. Игры.	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Текущий						
66	Кросс без учета времени. Развитие выносливости.	Кросс. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	Текущий						
67	Бег без учета времени: 1000м-мальчики 800м-девочки.	Кросс 1000-800м по пересеченной местности. Игры. Развитие выносливости.	Бегать в равномерном.	Контроль						
68	Инструктаж Т.Б. по футболу.	Инструктаж по Т.Б. в футболе. ОРУ. Игра в мини- футбол. Развитие координационных способностей.	Удары, передачи мяча.	Текущий						

