

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 145 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей
хореографии, физической
культуры и ОБЖ
МБОУ Школы №145
г. о. Самара
14 /Михайлова Е.Р./
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

Проверено
И.А. Лебедева
Зам. директора по УВР
28 / 08 2021 г.

Утверждаю
Директор МБОУ Школы №14:
г.о. Самара
А.Ю. Колдеева
Приказ № 188-04
от «30» 08 2021 г.

Рабочая программа по Физической культуре

Уровень реализации рабочей программы базовый

Уровень программы: среднее общее образование

Класс 10-11

Ориентированная на УМК : "Физическая культура"
В.И. Лек.

Составитель: Михайлова Е.Р.,
Товбина Р.А.

г. Самара, 2021 год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе:

- ФГОС СОО,
- ООП СОО МБОУ Школы № 145 г.о. Самара,
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. – (М.: Просвещение, 2015)
- Положения о рабочей программе МБОУ школы № 145 г.о. Самара.

Цель программы по физической культуре является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Цель физического воспитания в школе — 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, формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Образовательный процесс по физической культуре в старшей школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии

физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Главная задача учителя – не только сохранить здоровье учащихся, но и привить основы здорового образа жизни. Актуальность программы по созданию системы физкультурно-оздоровительной деятельности в школе заключается, прежде всего, в том, что она ориентирована на решение таких значимых проблем, устранение которых в сумме может дать максимально возможный положительный эффект оздоровления учащихся.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Информация о количестве учебных часов

В связи с учебным планом МБОУ Школы № 145 г.о. Самара на уроки физической культуры в 10 классе выделяется 3 часа в неделю – 102 часа (34 учебные недели).

II. Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-

оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

-способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

-способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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;

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1 Социокультурные основы.

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

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

11.2. Психолого - педагогические основы.

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

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11класс. Основы организации проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

11.3.Медико- биологические основы.

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

11класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

11.4. Приёмы саморегулирования.

10-11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

11.5. Баскетбол.

10-11 класс. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

11.6. Волейбол.

10-11 класс. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

11.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

11.8. Легкая атлетика.

10-11 класс. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с	14,3	17,5
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин,	-	10,0
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

	Тематическое планирование	102 ч.
№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		X-IX
1	Базовая часть	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	21
2	Вариативная часть	39
2.1	Спортивные игры (баскетбол)	21
2.2	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
10 класс (3 часа).**

№ Урока	Тема урока	Количество часов	Примечания
	1 четверть	24 ч.	
<i>Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)</i>			
1	Инструктаж по ТБ по л/атлетике. Спринтерский бег.	1ч	
2-4	Спринтерский бег.	3ч	
5	Бег на 100 м на результат.	1ч	
6-7	Прыжок в длину.	2ч	
8	Прыжок в длину на результат.	1ч	
9	Метание мяча.	1ч	
10	Метание гранаты.	1ч	
11	Метание гранаты на результат.	1ч	
12	К/подготовка. Бег по пересеченной местности	1ч	
13-14	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2ч	
15	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
16	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1ч	
17	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1ч	
18	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
19	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
20	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
21	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1ч	
22-23	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	2ч	
24	Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1ч	
	2 четверть	24ч.	
<i>Гимнастика (24 ч.)</i>			
1	Инструктаж по ТБ. по гимнастике. Висы и упоры. Развитие силы.	1ч	
2	Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1ч	

3-4	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Развитие координационных способностей.	2ч	
5	Висы и упоры. Развитие силы.	1ч	
6	Наклон вперед из положения стоя на г/скамейке на результат.	1ч	
7	Вис углом на г/стенке. Развитие силы.	1ч	
8	Вис углом на г/стенке. Развитие силы.	1ч	
9	Упражнения на г/скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых качеств.	1ч	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на рез.	1ч	
11	Упор присев на одной ноге. Развитие силы	1ч	
12	Упор присев на одной ноге. Развитие силы	1ч	
13	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине. Развитие силы	1ч	
14	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине на рез.	1ч	
15	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1ч	
16	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	1ч	
17	Длинный кувырок. Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1ч	
18	Комбинация из акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1ч	
19	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1ч	
20	Упражнения на г/скамейке. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
21	Прыжки со скакалкой за 1 мин на рез.	1ч	
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на рез.	1ч	
24	Упражнения на г/скамейке. Гимнастическая полоса препятствий.	1ч	

	3 четверть	30ч.	
Спортивные игры (30 ч.)			
1	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч	
2	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1ч	
3	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1ч	
4	Оценка техники передачи мяча.	1ч	
5	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1ч	
6	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1ч	
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1ч	
8	Оценка техники подачи мяча.	1ч	
9	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	
10	Позиционное нападение. Учебная игра.	1ч	
11	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1ч	
12	Групповое блокирование. Учебная игра.	1ч	
13	Баскетбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1ч	
14 -15	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2ч	
16	Оценка техники ведения мяча	1ч	
17	Передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра.	1ч	
18-19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	2ч	
20	Оценка техники передачи мяча	1ч	
21 - 22	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	2ч	
23	Оценка техники броска в прыжке	1ч	
24-25	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра	2ч	
26	Оценка техники штрафного броска	1ч	
27 - 28	Нападение через заслон. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра.	2ч	
29 - 30	Сочетание приемов: ведение,, передача, бросок.	2ч	

	4 четверть	24 ч.	
<i>Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)</i>			
1	Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. К/подготовка.	1ч	
2 - 3	К/подготовка. Бег по пересеченной местности	2ч	
4 - 5	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	2ч	
6 - 7	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2ч	
8	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1ч	
9-11	Спринтерский бег	3ч	
12	Бег на 100 м на результат	1ч	
13	Прыжок в длину	1ч	
14	Прыжок в длину на результат	1ч	
15-16	Метание мяча и гранаты	2ч	
17	Метание гранаты на результат	1ч	
18	Челночный бег 3*10м/сек. Развитие скоростных качеств.	1ч	
19	Челночный бег 3*10м/сек на результат.	1ч	
20	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине. Развитие силы	1ч	
21	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине на рез.	1ч	
22-24	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	3ч	
	Итого:	102ч.	

**Календарно - тематическое планирование по физической культуре
11 класс (3 часа).**

П/н урока	Тема урока	Количество часов	Примечания
	1 четверть	24 ч.	
Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ по л/атлетике. Спринтерский бег.	1ч	
2-4	Спринтерский бег.	3ч	
5	Бег на 100 м на результат.	1ч	
6-7	Прыжок в длину.	2ч	
8	Прыжок в длину на результат.	1ч	
9	Метание мяча.	1ч	
10	Метание гранаты.	1ч	
11	Метание гранаты на результат.	1ч	
12	К/подготовка. Бег по пересеченной местности	1ч	
13-14	Бег по пересеченной местности. Развитие выносливости.	2ч	
15	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
16	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1ч	
17	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	1ч	
18	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
19	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
20	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	1ч	
21	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1ч	
22-23	Спортивные игры. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Развитие координационных способностей.	2ч	
24	Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1ч	
	2 четверть	24ч.	
Гимнастика (24 ч.)			
1	Инструктаж по ТБ. по гимнастике. Висы и упоры. Развитие силы.	1ч	
2	Верхняя передача мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1ч	
3-4	Верхняя передача мяча в шеренгах со	2ч	

	сменой места. Развитие координационных способностей.		
5	Висы и упоры. Развитие силы.	1ч	
6	Наклон вперед из положения стоя на г/скамейке на результат.	1ч	
7	Вис углом на г/стенке. Развитие силы.	1ч	
8	Вис углом на г/стенке. Развитие силы.	1ч	
9	Упражнения на г/скамейке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Развитие силовых качеств.	1ч	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу на рез.	1ч	
11	Упор присев на одной ноге. Развитие силы	1ч	
12	Упор присев на одной ноге. Развитие силы	1ч	
13	Подтягивание из вися лёжа на н/перекладине. Развитие силы	1ч	
14	Подтягивание из вися лёжа на н/перекладине на рез.	1ч	
15	Акробатические упражнения. Развитие координационных способностей.	1ч	
16	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Развитие координационных способностей.	1ч	
17	Длинный кувырок. Стойка на руках. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	1ч	
18	Комбинация из акробатических элементов. Развитие координационных способностей.	1ч	
19	Оценка техники выполнения акробатических элементов	1ч	
20	Упражнения на г/скамейке. Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
21	Прыжки со скакалкой за 1 мин на рез.	1ч	
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой. Развитие скоростно-силовых качеств.	1ч	
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин на рез.	1ч	
24	Упражнения на г/скамейке. Гимнастическая полоса препятствий.	1ч	

3 четверть		30ч.	
Спортивные игры (30 ч.)			
1	Инструктаж по Т.Б. по спортивным играм. Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.	1ч	
2	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Учебная игра.	1ч	
3	Верхняя передача мяча в прыжке. Учебная игра.	1ч	
4	Оценка техники передачи мяча.	1ч	
5	Приём мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	1ч	
6	Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1ч	
7	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	1ч	
8	Оценка техники подачи мяча.	1ч	
9	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра	1ч	
10	Оценка техники нападающего удара	1ч	
11	Одиночное блокирование. Учебная игра.	1ч	
12	Групповое блокирование. Учебная игра.	1ч	
13	Баскетбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	1ч	
14 -15	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	2ч	
16	Оценка техники ведения мяча	1ч	
17	Передачи мяча различными способами на месте. Учебная игра.	1ч	
18-19	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Учебная игра.	2ч	
20	Оценка техники передачи мяча	1ч	
21 - 22	Нападение через заслон. Быстрый прорыв (2*1). Учебная игра	2ч	
23	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра	1ч	
24-25	Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции. Учебная игра	2ч	
26	Оценка техники штрафного броска	1ч	
27 - 28	Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча.)Нападение через	2ч	

	центрового Учебная игра		
29 - 30	Сочетание приемов: ведение,, передача, бросок.	2ч	
	4 четверть	24 ч.	
Легкая атлетика и Кроссовая подготовка (24 ч.)			
1	Инструктаж по Т.Б. по легкой атлетике. К/подготовка.	1ч	
2 - 3	К/подготовка. Бег по пересеченной местности	2ч	
4 - 5	Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	2ч	
6 - 7	Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.	2ч	
8	Бег на 2000 м. на результат. Развитие выносливости	1ч	
9-11	Спринтерский бег	3ч	
12	Бег на 100 м на результат	1ч	
13	Прыжок в длину	1ч	
14	Прыжок в длину на результат	1ч	
15-16	Метание мяча и гранаты	2ч	
17	Метание гранаты на результат	1ч	
18	Челночный бег 3*10м/сек. Развитие скоростных качеств.	1ч	
19	Челночный бег 3*10м/сек на результат.	1ч	
20	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине. Развитие силы	1ч	
21	Подтягивание из виса лёжа на н/перекладине на рез.	1ч	
22-24	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	3ч	
	Итого:	102ч.	