**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Новое Ганькино муниципального района Исаклинский**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  на заседании методического объединения  Протокол  от « 27 » августа 2015 г.  № 1 | УТВЕРЖДАЮ  директор ГБОУ  СОШ с. Новое Ганькино  муниципального района Исаклинский.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Иванова С.Н./  29августа 2015 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Андреева Андрея Петровича**

**учителя физической культуры,**

**по учебному предмету**

**«Физическая культура»**

**10 – 11 класс ФГОС**

2015-2016 уч.год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая  программа по физической культуре составлена учителем физической культуры МОУ «Лицей № 36» Ленинского района г. Саратова Костроминой А.В  для 10-х классов на основе федерального компонента Государственного стандарта среднего (полного) общего образования

Работа составлена на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов. Автор: Матвеев А.П. (М.: Просвещение, 2008.- Допущено Министерством образования  и науки Российской Федерации).

Разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников.Программа для 10-х классов (девушки) рассчитана  на 102 часа при 3-х разовых занятиях в неделю.

**Концепция программы -**удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

 На современном этапе общественного развития главенствующее значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной и гармонически развитой личности,способной к самореализации.

**Особенности программы:**

·Акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;

·Программный материал разработан на основе общегосударственного стандарта высшего профессионального образования в сфере физической культуры;

·Акцент на оздоровительный, образовательный, воспитательный  эффект на занятиях волейболом;

·Многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

·Ярко выражен информационный компонент;

·Организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовка.

·Программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

**Цель программы:**является формирование у учащихся 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.

**Задачи программы:**

·       Пропаганда общественной, личной значимости и полезности физкультурной деятельности;

·       Повышение функциональных возможностей организма;

·       Всестороннее гармоничное развитие, направленное на формирование и развитие физической культуры личности;

·       Усовершенствование структуры двигательных действий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные принципы:**

·       Научная обоснованность содержания;

·       Доступность;

·       Строгая индивидуализация нагрузки;

·       Системность знаний и умений;

·       Прикладная направленность;

·       Принцип интеграции знаний;

·       Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

**Планируемый результат**– укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Виды контроля:**

·       Предварительный: проводится в начале учебного года.

·       Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.

·       Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

·       Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

·       Итоговый: проводиться в конце учебного года.

**Критерии контроля:**

**Оценивание:**

1.    По основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

2.    По технике владения двигательными действиями.

3.    По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

4.    По уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности).

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.

**ОЦЕНКА ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ЗНАНИЙ**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»**выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»**ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»**обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что обучающиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их обучающимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

**ОЦЕНКА ТЕХНИКИ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ (УМЕНИЯМИ, НАВЫКАМИ)**

**Оценка «5»**— двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»**— двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.

**Оценка «3»**— двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.Данные методы можно применять и индивидуально, и фронталь­но, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

**ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО**

**-ОЗДОРО­ВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**Оценка «5»**— обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физи­ческой способности, или комплекс упражнений утренней, атлетичес­кой или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самосто­ятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и приме­нить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»**— имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной дея­тельности.

**Оценка «3»**— обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и де­монстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физи­ческой способности или включенных в утреннюю, атлетическую и рит­мическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги вы­полнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

**Знания о физической культуре**

***Физическая культура и здоровый образ жизни.***Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.  
Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры). Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

***Оздоровительные системы физического воспитания.***Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке. Шейпинг (девушки)как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли). ***Спортивная подготовка.***Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах:

(физической, технической и психологической подготовленности).Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании). Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий. Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам). Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.  
Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

 Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой***(подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

***Упражнения в системе занятий шейпингом***(девушки).Упражнения общего воздействия.Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе). Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях). Упражнения для мышц живота (сгибателей).Сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе); то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой. Стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой. Лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения; то же, но поднимание левой ноги; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища. Упражнения для мышц спины (разгибателей).Лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»). Лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног; то же, но одновременное поднимание ног. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела. Лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо. Стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо; то же, но руки в стороны. Упражнения для ягодичных мышц.Стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (зафиксировать 3—5 с), расслабиться. Стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной; то же, но руки в замок за голову. Лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх; то же, но с разведением и сведением колен. Упор стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.  
Упражнения для отводящих мышц бедра.Лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой; то же лежа на правом боку. Лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону; то же лежа на левом боку. Упражнения для мышц бедра (разгибателей).Стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 5—10 с) и медленно выпрямиться. Стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (зафиксировать 3—5 с) и медленно выпрямиться. Сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног. Лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.  
Упражнения для мышц бедра (сгибателей).Лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения. Стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения; то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).Упражнения для мышц стопы и голени.Стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением). Подскоки на одной и обеих ногах. Прыжки со скакалкой. Многоскоки на ровной поверхности; то же, но с использованием препятствий. Напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.Отжимание туловища в упоре лежа; то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны). Подтягивание туловища из виса стоя; то же, но из виса лежа. Стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии; то же, но поочередное сгибание рук. Стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам; то же, но поочередное сгибание рук. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, поднимание гантелей к груди. Полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах.Стоя, руки вперед, наклоны вперед; то же, но назад; то же, но в стороны; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону; то же, но стоя в широкой стойке. Стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем; то же, но тазом. Стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад. Стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты. Полушпагаты и шпагаты.  
***Упражнения в системе спортивной подготовки.***Гимнастика на спортивных снарядах (юноши).Перекладина средняя: подъем разгибом в упор, оборот вперед и отмах назад. Перекладина высокая: из виса, силой мах дугой вперед, размахивания, подъем разгибом в упор, отмах назад, оборот назад, касаясь перекладины, мах дугой в вис и соскок махом вперед. Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом. Опорный прыжок (конь в длину), прыжок ноги врозь.  
 Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

 Легкая атлетика.Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Спортивные игры.Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

***Упражнения культурно-этнической направленности.***Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 х (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование**  **раздела программы** | **Тема**  **урока** | **Кол – во**  **часов** | **Краткое**  **содержание**  **материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
|  | **планируемая** | **фактическая** |  |
| 1 | **I четверть**  Основы знаний | Инструктаж по охране труда. | 1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. | Комплекс  №1 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 2 | ***Легкая атлетика***  ***(15ч)*** | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон  Спринтерский бег | 1 | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 3 |  | Высокий старт | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 4 |  | Финальное усилие. Эстафеты. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров.  Эстафеты, встречная эстафета. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров. Бег 60 метров – на результат. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 7 |  | Развитие скоростно-силовых способностей.  Метание | 1 | ОРУ с теннисным мячом комплекс.  Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.  Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 8 |  | Метание мяча  на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 9 |  | Метание мяча  на дальность. | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 10 |  | Развитие силовых способностей и прыгучести.  Прыжки | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 12 |  | Прыжок в длину с разбега. | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 13 |  | Длительный бег на выносливость | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.  Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 14 |  | Развитие силовой выносливости | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 15 |  | Преодоление препятствий | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 16 |  | Переменный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | №1 |  |  |  |
| 17 | ***Баскетбол***  ***(11ч)*** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила | №1 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 18 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 19 |  | Ведение мяча | 1 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.  Подвижная игра «Не давай мяч водящему | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 20 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 21 |  | Ловля и передача мяча. | 1 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения  в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 22 |  | Бросок мяча | 1 | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра «Борьба за мяч». | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 23 |  | Бросок мяча | 1 | ОРУ с мячом.  СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места;  броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли.  Подвижная игра «Борьба за мяч». | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 24 |  | Тактика свободного нападения | 1 | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»мяч». | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 25 |  | Тактика свободного нападения | 1 | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»мяч». | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 26 |  | Вырывание и выбивание мяча. | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.  Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;  Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  Учебная игра | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 27 |  | Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков | 1 | ОРУ с мячом.  СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие комплексный двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра | №1 |  |  | Текущ.  контроль |
| 28 | **2 четверть:**  **Гимнастика**  (**15ч)** | СУ. Основы знаний | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением –  с гантелями. | Комплекс  №2 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 29 |  | Акробатические упражнения | 1 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 30 |  | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча до 2 кг. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 31 |  | Развитие гибкости | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками.  Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.  Прыжки «змейкой» через скамейку.  Броски набивного мяча до 2 кг. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 32 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки –  упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 33 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ  на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 34 |  | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 35 |  | Развитие силы | 1 | ОРУ  на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 36 |  | Совершенствование силовых качеств | 1 | ОРУ, СУ.Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 37 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ.Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 38 |  | Упражнения в висе и упорах. | 1 | ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки –  упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 39 |  | Развитие силовых способностей | 1 | ОРУ  на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши  - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 40 |  | Развитие координационных способностей | 1 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.  Упражнения на гибкость. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 41 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 42 |  | Совершенствование скоростно-силовых способностей. | 1 | Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 43 | ***Волейбол***  ***(*10ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | Инструктаж Т/Б  по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | №2 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 44 |  | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 45 |  | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 46 |  | Нижняя подача мяча. | 1 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 47 |  | Совершенствование  нижней прямой подачи мяча | 1 | Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м.Подачи по заданиям. Учебная игра. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 48 |  | Нападающий удар (н/у.). | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | №2 |  |  | Текущ.  контроль |
| 49 | **3 четверть**:  **Кроссовая,**  **лыжная подготовка**  **(14ч)** | Развитие выносливости | 1 | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по проведению занятий на свежем воздухе. Правила личной гигиены и форма одежды | Комплекс  №3 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 51   -  52 |  | Развитие выносливости, морально-  волевых качеств | 2 | ОРУ в движении Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.б/у времени. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 53 |  | Длительный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 54  -  55 |  | Развитие выносливости. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 56 |  | Развитие скоростной выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.минут. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 57  -  58 |  | Кроссовая подготовка | 2 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 60 |  | Развитие выносливости | 1 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км.метров – на результат. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 61  -  62 |  | Кроссовая подготовка | 2 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 63 |  | Длительный бег, оздоровительный бег | 1 | ОРУ в движении. СУ. Передвижение по среднепересечённой местности от 5-10 км). | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 64  -64 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**  **(16ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Инструктаж по т/б на занятиях по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила | №3 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 65 |  | Ловля и передача. Бросок мяча | 1 | . СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол.  Правила | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 66  -67 |  | Бросок мяча  Ловля и передача | 2 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 68 |  | Бросок мяча в движение  (2 шага, наском на две ноги) | 1 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 69  -  70 |  | Штрафной бросок, подбор и добивание мяча | 2 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей.. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 71 |  | Прием и передача мяча в движение | 1 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 72  -  73 |  | Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 74 |  | Ведение, передача, прием, бросок  мяча в движение | 1 | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг).  Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 75  -76 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 2 | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с разбега. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 77 |  | 2х-сторонняя  учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | 1 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 78  -79 |  | 2х-сторонняя  учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров | 2 | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. | №3 |  |  | Текущ.  контроль |
| 80 | **4 четверть**:  **Лёгкая атлетика**  **(12ч)** | Инструктаж по т/б | 1 | Т/б на занятиях л/атлетики и спор. игр. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | Комплекс№4 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 81  -82 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 2 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 83 |  | Прыжок в длину с  места, разбега. | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.  Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 минут. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 84  -85 |  | Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости | 2 | ОРУ в движении. шагом и на месте  Специальные беговые и прыжковые упражнения | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 86 |  | Скоростной, спринторский  бег | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 87  -  88 |  | Скоростно-силовые качества | 2 | ОРУ в движении. шагом и на месте  Специальные беговые и прыжковые упражнения. Повторный бег на коротких отрезках | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 89 |  | Метания | 1 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 90  -91 |  | Метания | 2 | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ.  Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 92 |  | Бег на выносливость | 1 | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м.  Учебная игра. | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 93  -94 | **Волейбол**  **(12ч)** | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 2 | Инструктаж Т/Б  по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока:  перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнутбь, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | №4 |  |  | Фронт.  опрос.  Тек.  контр. |
| 95 |  | Прием и передача мяча. | 1 | ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 96  -97 |  | Нижняя, верхняя подача мяча. | 2 | ОРУ. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах  - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 98 |  | Нападающий удар (н/у.). | 1 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 99  -100 |  | 2х-сторонняя  учебная игра | 2 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | №4 |  |  | Текущ.  контроль |
| 101  -  102 |  | 2х-сторонняя  учебная игра | 2 | ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра | №4 |  |  | Текущ.  контроль |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

**знать/понимать**

·          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;

**уметь**

·          выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

·          выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

·          преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

·          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;

·       организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

·       активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Показатели физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Физические качества** | **Физические упражнения** | **Девушки** |
| Быстрота | Бег 100 м с низкого старта, с Прыжки через скакалку, мин. с | 17,2 1.00 |
| Сила | Подтягивание туловища из виса, кол-во раз Подтягивание туловища из виса лежа, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, кол-во раз | — 16 175 30 |
| Выносливость | Бег на 2000 м, мин. с Бег на 1000 м, мин. с | — 4.30 |