

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Хомутовская средняя общеобразовательная школа №1»

|  |  |   |
|--|--|---|
| Рассмотрено на заседании<br>МО учителей ОБЖ;<br>руководитель МО<br>Годова Т.А. <i>Т.А. Годова</i><br>Протокол №1<br>от « <u>30</u> » <u>август</u> 2017 г. | Согласовано<br>Заместитель директора<br>по НМР<br>Мокрецова Н.В. <i>Н.В. Мокрецова</i><br>« <u>31</u> » <u>авг</u> 2017 г. | Утверждаю<br>Директор МОУ ИРМО<br>«Хомутовская СОШ № 1»<br>Романова О.И. <i>О.И. Романова</i><br>Приказ № <u>          </u><br>« <u>30</u> » <u>авг</u> 2017 г. |
|--|--|---|



Рабочая программа  
по физкультуре  
для учащихся 10 класса  
на 2017 – 2018 учебный год.

Учитель: Годова Татьяна Анатольевна  
Высшая квалификационная категория

## **Требование к уровню подготовке учащегося**

### **Ученик получит возможность научиться:**

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **Ученик научиться:**

- 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для 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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание базовой части включает такие виды как гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, спортивные игры. В зависимости от материально-технической оснащённости школы, интересов самих учащихся, профессиональной специальности определяет ту или иную систему физических упражнений. В рамках программного материала этого подраздела допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физических упражнений, темами из других систем предложенных программой.

Вариативная часть направлена на углубленное изучение лыжного спорта, волейбола и легкой атлетики. Во внеурочное время по этим разделам проводятся спортивные секции, соревнования. При плохих климатических условиях уроки проводятся по основам знаний или строевая подготовка. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков ( мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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

#### **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.

**11 класс.** 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

#### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

#### **Баскетбол**

**10–11 классы.** 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.

#### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** 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.

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре

Класс : 10

Учитель: Годова Татьяна Анатольевна

Количество часов: 102

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Учебник: Физическая культура 10-11 класс, В.И Лях, издательство «Просвещение» 2015г

| № п/п | дата | корр. | тема урока  | КОЛ-ВО    |
|-------|------|-------|---|-----------|
| 1     |      |       | <b>Лёгкая атлетика</b> Правила ТБ. Высокий и низкий старт                 | <b>15</b> |
| 2     |      |       | Совершенствование технике спринтерского бега до40м                        | 1         |
| 3     |      |       | Совершенствование стартового разгона, эстафетный бег                      | 1         |
| 4     |      |       | Совершенствование техники длительного бега до 25 минут                    | 1         |
| 5     |      |       | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15шагов разбега             | 1         |
| 6     |      |       | Входной контроль : бег 100м с учётом времени                              | 1         |
| 7     |      |       | Контрольный норматив: подъём туловища за 30 секунд                        | 1         |
| 8     |      |       | Контрольный норматив: прыжок в длину с места                              | 1         |
| 9     |      |       | Контрольный норматив: силовая подготовка                                  | 1         |
| 10    |      |       | Контрольный норматив: бег 1000м   | 1         |
| 11    |      |       | Контрольный норматив: тест на гибкость                                    | 1         |
| 12    |      |       | Совершенствование техники прыжка в высоту                                 | 1         |
| 13    |      |       | Развитие координационных способностей: полоса препятствий                 | 1         |
| 14    |      |       | Совершенствование техники метания гранаты д(500гр) ю(700гр)               | 1         |
| 15    |      |       | Контрольный норматив: метание гранаты д(500гр) ю(700гр)                   | 1         |
| 16    |      |       | <b>Баскетбол</b> Правила ПБ. Ведение и передачи мяча в различных стойках. | <b>33</b> |
| 17    |      |       | Совершенствование ведения с остановками и поворотами.                     | 1         |
| 18    |      |       | Совершенствование ловли и передачи мяча                                   | 1         |
| 19    |      |       | Совершенствование ловли и передачи мяча без сопротивления                 | 1         |
| 20    |      |       | Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника        | 1         |
| 21    |      |       | Совершенствование технике ведения мяча без сопротивления                  | 1         |
| 22    |      |       | Совершенствование технике ведения мяча с сопротивлением защитника         | 1         |
| 23    |      |       | Совершенствование технике бросков мяча без сопротивления                  | 1         |
| 24    |      |       | Совершенствование технике бросков мяча с сопротивлением защитника         | 1         |
| 25    |      |       | Совершенствование техники защитных действий против игрока без мяча        | 1         |

|    |  |  |           |  |
|----|--|--|-----------|--|
| 26 |  | Совершенствование техники защитных действий против игрока с мячом    | 1         |  |
| 27 |  | Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, )              | 1         |  |
| 28 |  | Действия против игрока с мячом (перехват, накрывание)                | 1         |  |
| 29 |  | Комбинация элементов техники перемещения игроков                     | 1         |  |
| 30 |  | Комбинация элементов техники владения мячом                          | 1         |  |
| 31 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей                 | 1         |  |
| 32 |  | Совершенствование индивидуальных тактических действий в нападении    | 1         |  |
| 33 |  | Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите       | 1         |  |
| 34 |  | Совершенствование групповых тактических действий в нападении         | 1         |  |
| 35 |  | Совершенствование групповых тактических действий в защите            | 1         |  |
| 36 |  | Совершенствование командных тактических действий в нападении         | 1         |  |
| 37 |  | Совершенствование командных тактических действий в защите            | 1         |  |
| 38 |  | Технико- тактические действия игроков в нападении                    | 1         |  |
| 39 |  | Технико- тактические действия игроков в защите                       | 1         |  |
| 40 |  | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо с места                   | 1         |  |
| 41 |  | Совершенствование штрафного броска                                   | 1         |  |
| 42 |  | Контрольный норматив: штрафной бросок                                | 1         |  |
| 43 |  | Совершенствование броска мяча в кольцо в прыжке                      | 1         |  |
| 44 |  | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо в прыжке                  | 1         |  |
| 45 |  | Совершенствование техники броска мяча в кольцо трёхочкового          | 1         |  |
| 46 |  | Контрольный норматив: бросок мяча в кольцо трёхочкового              | 1         |  |
| 47 |  | Игра в баскетбол по правилам. Развитие психомоторных способностей.   | 1         |  |
| 48 |  | Комплексное развитие психомоторных способностей                      | 1         |  |
| 49 |  | <b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по охране труда и Т.Б. на уроках | <b>18</b> |  |
| 50 |  | Особенности физической подготовки лыжника                            | 1         |  |
| 51 |  | Основные элементы тактики в лыжных ходах.                            | 1         |  |
| 52 |  | Правила соревнований. Первая помощь при травмах и обморожениях       | 1         |  |
| 53 |  | Совершенствование одновременного хода                                | 1         |  |
| 54 |  | Преодоление подъёмов и препятствий. Скольжение                       | 1         |  |
| 55 |  | Совершенствование торможения и поворот « плугом»                     | 1         |  |

|    |  |  |           |  |
|----|--|--|-----------|--|
| 56 |  | Прохождение дистанции до 5км классикой                               | 1         |  |
| 57 |  | Игра «Гонка с выбывание» и «Как по часам»                            | 1         |  |
| 58 |  | Прохождение дистанции до 5 км попеременным ходом                     | 1         |  |
| 59 |  | Переход с одновременных ходов на попеременные.                       | 1         |  |
| 60 |  | Тактика лыжных ходов: распределение сил, лидирование                 | 1         |  |
| 61 |  | Тактика лыжных ходов: обгон, финиширование                           | 1         |  |
| 62 |  | Контрольный норматив : торможение «плугом»                           | 1         |  |
| 63 |  | Совершенствование попеременного четырёхшажного хода                  | 1         |  |
| 64 |  | Контрольный норматив : дистанция (д) 3000м (ю) 5000м свободный стиль | 1         |  |
| 65 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные                        | 1         |  |
| 66 |  | Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам»                           | 1         |  |
| 67 |  | <b>Гимнастика.</b> Правила техники безопасности. Строевые упражнения | <b>14</b> |  |
| 68 |  | Совершен.перестроения из колонны по 1 в колонны по 2, 4 в движ       | 1         |  |
| 69 |  | Совершен.перестроения из колонны п1 в колонны по 4, 8 в движ         | 1         |  |
| 70 |  | Совершенствование поворотов кругом в движении                        | 1         |  |
| 71 |  | Совершенствование ОРУ с предметами на месте                          | 1         |  |
| 72 |  | Совершенствование ОРУ с предметами в движении                        | 1         |  |
| 73 |  | Комбинация упражнений из различных положений рук, ног, туловища      | 1         |  |
| 74 |  | Развитие гибкости: спец. упражнения                                  | 1         |  |
| 75 |  | Совершенствование опорного прыжка через коня «ноги врозь»            | 1         |  |
| 76 |  | Контрольный норматив: опорный прыжок через коня «ноги врозь»         | 1         |  |
| 77 |  | Совершенствование акробатических упражнений: стойки, кувырки         | 1         |  |
| 78 |  | Контрольный норматив: прыжки на скакалке за 3 минуты                 | 1         |  |
| 79 |  | Развитие координационных способностей : полоса препятствий           | 1         |  |
| 80 |  | Развитие скоростно-силовых способностей                              | 1         |  |
|    |  | <b>Волейбол</b>  | <b>10</b> |  |
| 81 |  | Правила техники безопасности на уроке. Правила игры в волейбол       | 1         |  |
| 82 |  | Совершенствование техники передвижений, остановок                    | 1         |  |
| 83 |  | Совершенствование техники поворотов и стоек                          | 1         |  |
| 84 |  | Совершенствование техники верхнего приёма мяча                       | 1         |  |



|            |  |   |            |  |
|------------|--|---|------------|--|
| 85         |  | Контрольный норматив: верхний приём мяча  | 1          |  |
| 86         |  | Совершенствование техники нижнего приёма мяча                                     | 1          |  |
| 87         |  | Контрольный норматив: нижний приём мяча   | 1          |  |
| 88         |  | Совершенствование тактики игры  | 1          |  |
| 89         |  | Совершенствование техники подачи и нападающего удара                              | 1          |  |
| 90         |  | <b>Лёгкая атлетика</b><br>Правила ТБ. Совершенствование техники длительного бега. | <b>12</b>  |  |
| 91         |  | Совершенствование техники спринтерского бега : высокий, низкий старт              | 1          |  |
| 92         |  | Совершенствование стартового разгона, эстафетный бег                              | 1          |  |
| 93         |  | Совершенствование технике длительного бега до 25 минут                            | 1          |  |
| 94         |  | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15шагов разбега                     | 1          |  |
| 95         |  | Контрольный норматив бег 100м с учётом времени                                    | 1          |  |
| 96         |  | Контрольный норматив: подъём туловища за 30 секунд                                | 1          |  |
| 97         |  | Контрольный норматив: прыжок в длину с места                                      | 1          |  |
| 98         |  | Контрольный норматив: силовая подготовка  | 1          |  |
| 99         |  | Контрольный норматив: бег 2000м (д) 3000м (ю)                                     | 1          |  |
| 100        |  | Контрольный норматив: тест на гибкость  | 1          |  |
| 101        |  | Совершенствование техники прыжка в высоту   | 1          |  |
| <b>102</b> |  | Развитие координационных способностей: полоса препятствий                         | <b>102</b> |  |

### **Требование к уровню подготовке учащегося**

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- влиянию оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способам контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правилам и способам планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

#### **Выпускник научиться:**

- 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для 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;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Содержание базовой части включает такие виды как гимнастика, лыжный спорт, легкая атлетика, спортивные игры. В зависимости от материально-технической оснащенности школы, интересов самих учащихся, профессиональной специальности определяет ту или иную систему физических упражнений. В рамках программного материала этого подраздела допускается дополнение или замещение отдельных тем избранной системы физических упражнений, темами из других систем предложенных программой.

Вариативная часть направлена на углубленное изучение лыжного спорта, волейбола и легкой атлетики. Во внеурочное время по этим разделам проводятся спортивные секции, соревнования. При плохих климатических условиях уроки проводятся по основам знаний или строевая подготовка. Освобожденные от занятий по группе здоровья обязаны

присутствовать на уроках. При длительном освобождении по состоянию здоровья даются задания по основам знаний.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результат выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков ( мед.справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре.

Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

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

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

#### **Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

#### **Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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

#### **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.

**11 класс.** 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 возникновения и пагубное влияние на здоровье.

### **Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

### **Баскетбол**

**10–11 классы.** 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.

### **Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

### **Легкая атлетика**

**10–11 классы.** 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.

Календарно-тематическое планирование  
по физической культуре

Класс : 11

Учитель: Годова Татьяна Анатольевна

Количество часов: 102

Рабочая программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012)

Учебник: Физическая культура 10-11 класс, В.И Лях, издательство «Просвещение» 2015г

| №<br>урока | дата | корр. | тема урока  | кол-во    | примеч |
|------------|------|-------|---|-----------|--------|
| 1          |      |       | <b>Лёгкая атлетика</b> Правила ТБ. Высокий и низкий старт                 | <b>15</b> |        |
| 2          |      |       | Беговые упражнения. Упражнения на полосе препятствий.                     | 1         |        |
| 3          |      |       | . Контрольные нормативы по физической подготовленности                    | 1         |        |
| 4          |      |       | Бег 2000 м. Прыжки в длину.   | 1         |        |
| 5          |      |       | Бег с преодолением препятствий. Футбол.                                   | 1         |        |
| 6          |      |       | . Беговые и прыжковые упражнения. Бег 100м.                               | 1         |        |
| 7          |      |       | . Спринтерский бег. Прыжки в длину.                                       | 1         |        |
| 8          |      |       | Равномерный бег до 10 минут. Метание гранаты.                             | 1         |        |
| 9          |      |       | Метание гранаты. Элементы футбола.  | 1         |        |
| 10         |      |       | . Кроссовая подготовка. Техника футбола.                                  | 1         |        |
| 11         |      |       | Кросс 2000 м. Ведение, удары в футболе.                                   | 1         |        |
| 12         |      |       | Эстафетный бег, бег по виражу. Метание мяча.                              | 1         |        |
| 13         |      |       | Бег с преодолением препятствий. Правила по мини - футболу.                | 1         |        |
| 14         |      |       | . Бег 100 м. Учебная игра в футбол.                                       | 1         |        |
| 15         |      |       | Полоса препятствий. Учебная игра в футбол.                                | 1         |        |
| 16         |      |       | <b>Баскетбол</b> Правила ПБ. Ведение и передачи мяча в различных стойках. | <b>33</b> |        |
| 17         |      |       | Совершенствование ведения с остановками и поворотами.                     | 1         |        |
| 18         |      |       | Ведение с изменением направления. Броски после ведения.                   | 1         |        |
| 19         |      |       | Совершенствование ведения с остановками и поворотами с мячом.             | 1         |        |
| 20         |      |       | Ведение мяча с сопротивлением, обводка.                                   | 1         |        |
| 21         |      |       | Броски мяча с места одной и двумя руками.                                 | 1         |        |

|    |  |  |           |  |
|----|--|--|-----------|--|
| 22 |  | Броски одной и двумя руками в прыжке.                                | 1         |  |
| 23 |  | Совершенствование техники перемещений и владения мячом.              | 1         |  |
| 24 |  | Штрафной бросок. Совершенствование ведения, ловли, бросков.          | 1         |  |
| 25 |  | Броски в движении. Остановки с мячом.                                | 1         |  |
| 26 |  | Применение изученных приёмов в игре.                                 | 1         |  |
| 27 |  | Учебная игра по правилам мини - баскетбола.                          | 1         |  |
| 28 |  | Правила ПБ .Совершенствование ведения с остановками и поворотами.    | 1         |  |
| 29 |  | Соверш ведения с остановками и поворотами с мячом.                   | 1         |  |
| 30 |  | Совершенствование ведения с остановками и поворотами с мячом.        | 1         |  |
| 31 |  | Совершенствование техники ловли и передач на встречном движении.     | 1         |  |
| 32 |  | Соверш. техники перемещений и владения мячом.                        | 1         |  |
| 33 |  | Совершенствование техники ловли и передач на встречном движении.     | 1         |  |
| 34 |  | Броски после ведения. Трёхочковый бросок.                            | 1         |  |
| 35 |  | Броски после ведения.Трёхочковый бросок. Учебная игра в стритбол.    | 1         |  |
| 36 |  | Персональная защита. Постановка заслонов.                            | 1         |  |
| 37 |  | Персональная защита. Постановка заслонов.                            | 1         |  |
| 38 |  | Постановка заслонов. Персональная защита.                            | 1         |  |
| 39 |  | Постановка заслонов. Персональная защита.                            | 1         |  |
| 40 |  | Сочетание личной и зонной защиты. Заслоны..                          | 1         |  |
| 41 |  | Сочетание личной и зонной защиты. Заслоны..                          | 1         |  |
| 42 |  | Нападение быстрым прорывом. Трёхочковый бросок.                      | 1         |  |
| 43 |  | Нападение быстрым прорывом. Стритбол.                                | 1         |  |
| 44 |  | Правила игры. Судейство. Стритбол.                                   | 1         |  |
| 45 |  | Позиционное нападение с зонной защитой.                              | 1         |  |
| 46 |  | Персональная и зонная защита. Заслоны в игре.                        | 1         |  |
| 47 |  | Персональная и зонная защита. Заслоны в игре.                        | 1         |  |
| 48 |  | Прессинг. Учебная игра.  | 1         |  |
| 49 |  | <b>Лыжная подготовка</b> Инструктаж по охране труда и Т.Б. на уроках | <b>18</b> |  |
| 50 |  | Обучение технике одновременного одношажного хода                     | 1         |  |
| 51 |  | Прохождение дистанции 2000-3000 м                                    | 1         |  |
| 52 |  | Обучение технике одновременного одношажного хода                     | 1         |  |

|    |  |  |           |  |
|----|--|--|-----------|--|
| 53 |  | Прохождение дистанции 2000-3000 м                        | 1         |  |
| 54 |  | Обучение технике одновременного одношажного хода         | 1         |  |
| 55 |  | Обучение технике конькового хода                         | 1         |  |
| 56 |  | Прохождение дистанции 2000-3000 м                        | 1         |  |
| 57 |  | Игра: «Биатлон»  | 1         |  |
| 58 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные            | 1         |  |
| 59 |  | Прохождение дистанции 3000-4000 м                        | 1         |  |
| 60 |  | Закрепление техники конькового хода                      | 1         |  |
| 61 |  | Подъем «елочкой», «полуелочкой» Преодоление контр-уклона | 1         |  |
| 62 |  | Торможение «плугом», «полуплугом». Эстафеты              | 1         |  |
| 63 |  | Стойки спусков. Зачёт                                    | 1         |  |
| 64 |  | Преодоление дистанции д-2000 м.(мин), юн-4000(м)         | 1         |  |
| 65 |  | Переход с попеременных ходов на одновременные            | 1         |  |
| 66 |  | Игры: «Гонки с выбыванием», «Как по часам»               | 1         |  |
| 67 |  | <b>Гимнастика.</b> Правила БТ Лазание и перелазание.     | <b>14</b> |  |
| 68 |  | Акробатические упражнения. Лазание и перелазание.        | 1         |  |
| 69 |  | Совершенствование навыков лазан и перелазания.           | 1         |  |
| 70 |  | Ознакомление техникой выполнения акробатических упр.     | 1         |  |
| 71 |  | Кувырок вперед в группировке                             | 1         |  |
| 72 |  | Кувырок назад в группировке                              | 1         |  |
| 73 |  | Стойка на лопатках                                       | 1         |  |
| 74 |  | Совершенствование техники акробатических упр.            | 1         |  |
| 75 |  | Обучение лазанию канату и шесту                          | 1         |  |
| 76 |  | Акробатические упражнения, лазания.                      | 1         |  |
| 77 |  | Обучение опорному прыжку                                 | 1         |  |
| 78 |  | Лазание по канату. Опорный прыжок                        | 1         |  |
| 79 |  | Обучение упражнениям в равновесии.                       | 1         |  |
| 80 |  | Висы и упоры. Силовая подготовка                         | 1         |  |
|    |  | <b>Волейбол</b>  | <b>10</b> |  |
| 81 |  | Правила ТБ Стойка волейболиста. Стойки и перемещения     | 1         |  |
| 82 |  | Комбинации из освоенных стоек и перемещений              | 1         |  |
| 83 |  | Обучение технике передач мяча                            | 1         |  |



|            |  |  |            |  |
|------------|--|--|------------|--|
| 84         |  | Обучение технике передач мяча  | 1          |  |
| 85         |  | Передача мяча двумя руками над собой на месте                                  | 1          |  |
| 86         |  | Передача мяча двумя руками над собой в движении                                | 1          |  |
| 87         |  | Передача мяча двумя руками с набрасыванием                                     | 1          |  |
| 88         |  | Передача мяча двумя руками с набрасыванием                                     | 1          |  |
| 89         |  | Передача мяча двумя руками через сетку   | 1          |  |
| 90         |  | <b>Лёгкая атлетика</b> Правила ТБ. Совершенствование техники длительного бега. | <b>12</b>  |  |
| 91         |  | Совершенствование выносливости. Силовые упражнения.                            | 1          |  |
| 92         |  | Кросс 2000м и 3000м мини-футбол  | 1          |  |
| 93         |  | Полоса препятствий. Бег 2000 м.  | 1          |  |
| 94         |  | Метание гранаты в цель и на дальность.   | 1          |  |
| 95         |  | Кроссовая подготовка. Техника футбола.   | 1          |  |
| 96         |  | Контрольные нормативы.   | 1          |  |
| 97         |  | Контрольные нормативы.   | 1          |  |
| 98         |  | Равномерный бег до 12 минут. Футбол.   | 1          |  |
| 99         |  | Спринтерский бег и прыжки в длину.   | 1          |  |
| 100        |  | Полоса препятствий. Футбол.  | 1          |  |
| 101        |  | Игры . Подведение итогов за год  | 1          |  |
| <b>102</b> |  | <b>Итоговый урок</b>   | <b>102</b> |  |

