**I.Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***В результате изучения физической культуры на базовом 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;

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, сохранения и укрепления здоровья;

подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

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

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня раз-вития физической культуры.**

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека,

профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с

регулярными занятиями физическими упражнениями;

* особенности функционирования основных органов и струк тур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физи-ческими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
* особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
  + особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятель ных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на за нятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим ушибах; развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и приемы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования **с**учащимися младших классов;

* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические | Физические упражнения | Юноши | Девушки |  |
| способности |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Скоростные | Бег 30 м | 5,0 с | 5,4 с |  |
|  | Бег 100 м | 14,3 с | 17,5 с |  |
|  |  |  |  |  |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой  перекладине  Подтягивание в висе лежа на  низкой перекладине, раз  Прыжок в длину с места, см |  |  |  |
|  | 10 раз |  |  |
|  | 14 раз |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | 215 см | 170 см |  |
|  |  |  |
| К вынос- | Кроссовый бег на 3 км  Кроссовый бег на 2 км | 13 мин 50 с | 10 мин 00 с |  |
| ливости |  |
|  |  |
|  |  |  |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать различные по массе и форме снаряды(гранату , утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10 —12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); ме тать теннисный мяч в вертикальную цель l x l м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять опорный прыжок ноги врозьчерез коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см , стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

* ***единоборствах:*** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств(юноши).
* ***спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполненияспециально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать,как минимум,среднему уровню показателейразвития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:*** использовать различные видыфизических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическомучетырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать свое поведение синтересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с ***региональными и национальными особенностями****,*

*определяют региональные и местные органы управления физическим* воспитанием.Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физичес- | Контрольное | Воз- |  |  | Уровень | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| п/п | кие спо- | упражнение | раст, |  | Юноши |  |  | Девушки | |  |
|  | собности | (тест) | лет | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | | Высокий |
| 1 | Скорост- | Бег 30 м, с | 16 | 5,2 и | 5,1-4,8 | 4,4 и | 6,1 и ниже | 5,9 | -5,3 | 4,8 и |
|  | ные |  | 17 | 5,1 | 5,0-4,7 | 4,3 | 6,1 | 5,9 | -5,3 | 4,8 |
| 2 | Коорди- | Челночный | 16 | 8,2 и | 8,0-7,7 | 7,3 и | 9,7 и | 9,3 | -8,7 | 8,4 и выше |
|  | национные | бегЗхЮм, с | 17 | 8,1 | 7,9-7,5 | 7,2 | 9,6 | 9,3 | -8,7 | 8,4 |
| 3 | Скоростно- | Прыжки в дли- | 16 | 180 и | 195-210 | 230 и | 160 и | 170-190 | | 210 и |
|  | силовые | ну с места, см | 17 | 190 | 205-220 | 240 | 160 | 170-190 | | 210 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |
| 4 | Выносли- | 6-минутный | 16 | 1100 и | 1300- | 1500 и | 900 и | 1050- | | 1300 и |
|  | вость | бег, м | 17 | 1100 | 1300- | 1500 | 900 | 1050- | | 1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед | 16 | 5 и ниже | 9-12 | 15 и выше | 7 и ниже | 12 | -14 | 20 и выше |
|  |  | из положе- | 17 | 5 | 9-12 | 15 | 7 | 12-14 | | 20 |
|  |  | ния стоя, см |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Силовые | Подтягивание: | 16 | 4 и ниже | 8-9 | 11 и выше | 6 и ниже | 13-15 | | 18 и выше |
|  |  | на высокой | 17 | 5 | 9-10 | 12 | 6 | 13-15 | | 18 |
|  |  | рекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса, кол-во |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | раз (юноши), |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | на низкой пе- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | рекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | виса лежа, |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | кол-во раз (де- |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | вушки) |  |  |  |  |  |  |  |  |

**II. Содержание учебного предмета**

ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

( СЕТКА ЧАСОВ)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |  |
| Класс |
| 10 (юн, дев) |
|  |  |
| **1** | **Базовая часть** | **68** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| 1.2 | Спортивные игры | 29 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **34** |  |
| 2.1 | волейбол | 10 |  |
| 2.2 | Кроссовая подготовка | 18 |  |
| 2.3 | Гимнастика | 6 |  |
| ИТОГО: 102 часа | | |  |

**Физическая культура (основные понятия**). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека**. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой***.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

***Оценка эффективности занятий физической культурой****.*

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

***Физкультурно-оздоровительная деятельность***.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей

физической культуры.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики****.*

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

***Лёгкая атлетика***.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

***Спортивные игры.***

*Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол*. Игра по правилам.

*Футбол*. Игра по правилам.

***Прикладно-ориентированная подготовка****.*Прикладно-ориентированные упражнения.

***Упражнения общеразвивающей направленности .***Общефизическая подготовка.

***Гимнастика с основами акробатики****.*Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***Лёгкая атлетика****.*Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Баскетбол.***Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений*.*

**11 класс**

**Контрольные нормативы по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Передача сверху и снизу на месте (кол-во раз)** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10-11кл | *в парах через сетку* | | | | | |
| 20 | 18 | 16 | 20 | 18 | 16 |
| **Передача и перевод мяча через сетку с передачи из 10 раз** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
|  | **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10-11кл | 7 | 6 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| **Подача (по выбору: нижняя, верхняя) из 10 раз** | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 10-11кл | *с лицевой* | | | | | |
| 7 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 |

**Контрольные нормативы по баскетболу.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **бросок в кольцо с пяти точек** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **11кл** | 15 | | 13 | | | 11 | 13 | | 11 | | | 9 |
| **штрафной бросок (10 бросков)** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **11кл** | 7 | | 6 | | | 4 | 6 | | 5 | | | 3 |
| **Передача мяча в круг (за 30 сек.), D – 30 см, S – 2 м** | | | | | | | | | | | | |
|  | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
|  | **5** | | **4** | | | **3** | **5** | | **4** | | | **3** |
| **11кл** | 18 | | 16 | | | 15 | 16 | | 15 | | | 13 |
| **Ведение левой правой по прямой** | | | | | | | | | | | | | |
| **класс** | | **мальчики** | | | | | | **девочки** | | | | | |
| **5** | | **4** | **3** | | | **5** | | **4** | **3** | | |
| **11** | | 8,0 | | 8,7 | 9,2 | | | 9,0 | | 9,7 | 10,4 | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **нормативы** | | **11 класс** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| **1** | бег 30м | **м** | 4,4 | 4,7 | 5,1 |
| **д** | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| **2** | бег 60м | **м** | + | + | + |
| **д** | + | + | + |
| **3** | бег 100м | **м** | 13,8 | 14,2 | 15,0 |
| **д** | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| **4** | бег 300м | **м** | 0,50 | 0,55 | 1,00 |
| **д** | 0,55 | 1,00 | 1,05 |
| **5** | бег 1000м | **м** | 3,40 | 4,10 | 4,40 |
| **д** | 4,10 | 4,40 | 5,10 |
| **6** | 6-минутный бег | **м** | 1500 | 1300 | 1100 |
| **д** | 1300 | 1050 | 900 |
| **7** | ч\б  3 по 10м | **м** | 7,3 | 8,0 | 8,5 |
| **д** | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| **8** | прыжок в длину с места | **м** | 220 | 210 | 200 |
| **д** | 190 | 180 | 170 |
| **9** | прыжок в высоту с\р | **м** | 125 | 115 | 110 |
| **д** | 105 | 95 | 90 |
| **10** | прыжки через скакалку | **м** | 140 | 130 | 120 |
| **д** | 140 | 130 | 120 |
| **11** | отжимания (кол-во раз) | **м** | 32 | 27 | 22 |
| **д** | 20 | 15 | 10 |
| **12** | подтягивания  (кол-во раз) | **м** | 12 | 10 | 8 |
| **д** | 18 | 13 | 6 |
| **13** | метание т\м  (150г) | **м** | 55 | 50 | 40 |
| **д** | 40 | 35 | 30 |
| **14** | подъем туловища | **м** | 55 | 49 | 45 |
| **д** | 42 | 36 | 30 |
| **15** | приседания(кол-во раз за мин) | **м** | 58 | 56 | 54 |
| **д** | 56 | 54 | 52 |

**История физической культуры.**

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

**Спортивная подготовка.**

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

11 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Форма организации урока | Виды деятельности | |
| **1-е полугодие- 48 часов** | | | | |
| **Легкая атлетика-10 часов** | | | | |
| 1 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. | комплексный | Слушание ТБ на занятиях по л/а. Выполнение строевых команд на месте. Выполнение комплекса СБУ. Слушали объяснение и смотрели демонстрацию выполнения техники спринтерского бега, высокого и низкого старта. Самостоятельное выполнение. | |
| 2 | СБУ. Совершенствование техники спринтерского бега. Стартовый разгон;  Бег с максимальной скоростью. Спортивная игра «Волейбол» | комплексный | Максимальный бег с изменением направления, координация. Выполнение комплекса СБУ. Строевые команды в движении. Слушание ТБ во время проведения спорт.игр. выполнение приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. | |
| 3 | **КУ – прыжок в длину с места**. Совершенствование техники челночного бега. | учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет дины прыжка. Выполнение челночного бега. Разбор ошибок. | |
| 4 | КУ - челночный бег. Спортивная игра «Волейбол» | комплексный | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и смотрели демонстрацию выполнения метания набивного мяча (3 кг). Выполнение прыжков на скакалке. | |
| 5 | **КУ – 100 м**. Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. | Учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.  Выполнение прыжка в длину с разбега. Разбор ошибок. | |
| 6 | Совершенствование техники прыжка с разбега.  СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Правило игры. Судейство | комплексный | Выполнение комплекса СБУ. Выполнение прыжка в длину с разбега. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися. | |
| 7 | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка с ноги на ногу. | Учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Объяснение-  выполнение прыжка с ноги на ногу. Разбор ошибок. | |
| 8 | **КУ** – **прыжок**  **с ноги на ногу.** Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 шагов | Комплекс­ный | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет длины прыжка. Слушали объяснение техники выполнение прыжка в высоту. Выполнение самостоятельно. Разбор ошибок. | |
| 9 | Совершенствование техники прыжка в высоту с 9-11 м разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с места. | Совершен­ствование ЗУН | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение прыжка в высоту, прыжка в длину с места. Разбор ошибок. | |
| 10 | **КУ** - **прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.** Совершенствование техники прыжка в длину с места. Совершенствование техники челночного бега. | Учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Учет высоты прыжка. Сдача контрольного норматива. Выполнение прыжка в длину с места, челночного бега. Разбор ошибок. | |
| **Кроссовая подготовка -10 часов** | | | | |
| 11 | Совершенствование техники длительного бега. 13-15 мин. **КУ – 100 м**. | Учетный | Совершенствование техники длительного бега. Сдача контрольного норматива. Максимальный бег с изменением направления | |
| 12 | Совершенствование техники длительного бега. СБУ. Бег в равномерном темпе до 18 мин (мальчики), до 16 мин (девочки). Совершенствование техники челночного бега. Спортивная игра «Волейбол» | комплексный | Совершенствование техники длительного бега. Комплекс СБУ. Выполнение бега на выносливость. Игра в волейбол. | |
| 13 | Совершенствование техники длительного бега. 18 мин. **КУ - метание мяча (150 гр.) с 4-5 шагов разбега с полного разбега на дальность.**  Совершенствование техники метания гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов. |  | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет дальность полета мяча.  Слушание объяснения и демонстрацию техники метания гранаты с 4-5 шаговых бросков. Разбор ошибок. | |
| 14 | Бег в равномерном темпе до 16 мин (мальчики), до 14 мин девочки. **.** **КУ - метание гранаты 700 г (мальчики), 300 г (девочки) с места на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м. | Учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива.  Выполнение метания малого мяча в цель. | |
| 15 | СБУ. Бег в равномерном темпе до 16 мин (мальчики), до 14 мин девочки. **.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 12-15 м. | Комплекс  ный | Бег в равномерном темпе. Комплекс СБУ. Выполнение бега на выносливость. Выполнение метания малого мяча в цель. | |
| 16 | Бег в равномерном темпе до 16 мин (мальчики), до 14 мин девочки. **.** **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. .** Эстафетный бег | Учетный | Бег в равномерном темпе. Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. | |
| 17 | **КУ - 3000 м** (мальчики), **2000 м** (девочки). Игра по выбору. | Учетный | Бег в равномерном темпе. Комплекс СБУ. Сдача контрольного норматива. Учет времени бега на выносливость | |
| 18 | Бег в равномерном темпе. **КУ - метание набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места.** Прыжки на скакалке. | учетный | Бег в равномерном темпе. Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет дальности полета мяча | |
| 19 | Бег в равномерном темпе. **КУ - прыжки на скакалке.** Отжимание и подтягивание. | учетный | Бег в равномерном темпе. Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет ко-ва раз на время | |
| 20 | Бег в равномерном темпе. **КУ – отжимания и подтягивания** (мальчики) **пресс и подтягивания** (девочки) Спортивная игра. | учетный | Бег в равномерном темпе. Выполнение комплекса ОРУ. Сдача контрольного норматива. Учет кол-во раз. | |
| **Гимнастика -12 часов** | | | | |
| 21 | ТБ на занятиях по гимнастике и акробатике. Оказание первой помощи при травмах. Основы биомеханических гимнастических упражнений и их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. | Комплекс  ный | Слушание ТБ на занятиях по гимнастике и акробатике, оказание первой медицинской помощи при травмах. | |
| 22 | ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.  ОРУ с обручами. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.  Упор присев на одной ноге. | Совершенствование навыков | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и демонстрацию выполнения упражнений. Выполнение акробатических упражнений. Разбор ошибок. | |
| 23 | Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках.  ОРУ с обручами. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упор присев на одной ноге | Совершенствование навыков | Выполнение комплекса ОРУ. Смотрели демонстрацию выполнения упражнений учащимся. Самостоятельное выполнение учениками. Разбор ошибок. | |
| 24 | Строевые команды. ОРУ с гантелями (до 8 кг). Длинный кувырок через препятствия. Стойка на руках и голове с помощью. Кувырок назад из стойки на руках с помощью.  ОРУ со скакалками. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях наклон назад. Прыжки в глубину. | Совершенствование навыков | Выполнение комплекса ОРУ. Слушание объяснения и демонстрацию выполнения упражнений. Самостоятельное выполнение. Разбор ошибок. | |
| 25 | ОРУ с гантелями (до 8 кг).  **КУ - длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см**  ОРУ со скакалками **КУ- длинный кувырок, стойка на лопатках.** | учетный | Выполнение комплекса ОРУ.  Оценка техники выполнения элементов. | |
| 26 | ОРУ без предметов. Комбинация из ранее освоенных элементов. |  | Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельное выполнение. | |
| 27 | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). **Оценка техники стойки на руках с помощью**.(мальчики) , **колесо** (девочки) | учетный | Выполнение комплекса ОРУ.  Оценка техники выполнения элементов. | |
| 28 | ОРУ с набивными мячами (весом до 5 кг). Комбинация из ранее освоенных элементов. **Оценка техники выполнения комбинации из освоенных элементов** (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад – мальчики)  (кувырок вперед, мостик, кувырок вперед, стойка на лопатках, кувырок назад - девочки.) | учетный | Выполнение комплекса ОРУ.  Оценка техники выполнения элементов | |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке без помощи ног  Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см..  Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Совершенствование навыков | Выполнение комплекса ОРУ. Слушали объяснение выполнения опорного прыжка. Смотрели демонстрацию выполняемую учеником. Выполнение упражнения со страховкой.  Разбор ошибок. | |
| 30 | Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см. Лазание по гимнастической стенке без помощи ног.  Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | Совершенствование навыков | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнения со страховкой.  Разбор ошибок. | |
| 31 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке различными способами.  Опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.  Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой | Комплекс  ный | Выполнение комплекса ОРУ. Выполнение упражнения со страховкой.  Разбор ошибок. | |
| 32 | ОРУ с набивными мячами**. КУ - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см.(мал.) Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (дев.)** | учетный | Выполнение комплекса ОРУ. Оценка техники выполнения элементов | |
| **Элементы единоборств** – **9 часов** | | | | |
| 33 | ТБ на занятиях по единоборствам. Гигиена борца. Правила соревнований по одному из видов единоборства Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | Изучение нового материала | Единоборство. Нравственные и волевые качества. Слушание ТБ на занятиях по единоборству, слушание выступление учащихся. | |
| 34 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы самостраховки. Приемы борьбы лежа и стоя.. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». | Изучение нового материала | Единоборство. Нравственные и волевые качества. Стойка, передвижение, захват, самостраховка. Выполнение комплекса ОРУ. Слушали объяснение выполнения упражнений. Смотрели демонстрацию выполняемую учениками в парах. Разбор ошибок. Самостоятельная работа в парах. | |
| 35 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | Совершенствование навыков | стойка, передвижение, захват, самостраховка. Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. | |
| 36 | ОРУ без предметов. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба двое против двоих». Учебная схватка | Изучение нового материала | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. | |
| 37 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Борьба всадников». Учебная схватка | Совершенствование навыков | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок. | |
| 38 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», Учебная схватка | Совершенствование навыков | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Выполнение учебной схватки. Разбор ошибок. | |
| 39 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка | Совершенствование навыков | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ. Самостоятельная работа в парах. Выполнение учебной схватки.  Разбор ошибок. | |
| 40 | ОРУ без предметов. **Оценка техники выполнения захвата рук и** **туловища**. Освобождение от захвата. Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость». Учебная схватка. | учетный | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения захвата рук и туловища. Самостоятельная работа в парах. Разбор ошибок | |
| 41 | ОРУ без предметов. Захват рук и туловища. **Оценка техники освобождения от захвата.** Приемы борьбы лежа и стоя. Силовые упражнения и единоборства в парах. Подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников». Учебная схватка. | учетный | Захват, самостраховка, приемы борьбы. Выполнение комплекса ОРУ.Оценка техники выполнения освобождения от захвата. | |
| **Спортивные игры (волейбол) – 7 часов** | | | | |
| 42 | СБУ. Спортивная игра волейбол | Комплекс  ный | Комплекс СБУ. Совершен. техники, приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. | |
| 43 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Комплекс  ный | Комплекс СБУ. Совершен. техники, приема и передачи мяча в парах; верхней подачи. Игра по правилам. Судейство проводится учащимися. | |
| 44 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Комплекс  ный | Комплекс СБУ. Игра в волейбол по правилам. Судейство проводится учащимися. | |
| 45 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол» | Комплекс  ный | Комплекс СБУ. Игра в волейбол. Судейство проводится учащимися. | |
| 46 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | Комплекс  ный | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. | |
| 47 | СБУ. Спортивная игра «Волейбол». | Комплекс  ный | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. | |
| 48 | СБУ. Спортивная игра по выбору учащихся. | Комплекс  ный | Комплекс СБУ. Судейство проводится учащимися. | |
| **2-е полугодие- 54 часа** | | | | |  |
| **Спортивные игры (баскетбол) -13 часов** | | | | |
| 49 | ТБ на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (2х1) | Комплекс  ный | | Слушание ТБ на занятиях по баскетболу. Выполнение ОРУ. Смотрели демонстрацию выполнения заданий. Работа в парах |
| 50 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой. Быстрый прорыв (3х2) | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Слушание объяснения выполнения. Смотрели демонстрацию выполнения заданий. Самостоятельная работа в парах, в тройках. Разбор ошибок. |
| 51 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в движении одной рукой. Зонная защита (2х3). Учебная игра. | Комплекс  Ный | | Выполнение ОРУ. Самостоятельная работа в парах, в тройках. Разбор ошибок. Деление класса на команды. Судейство проводится учениками. |
| 52 | **Оценка техники ведения мяча.**  Ведения мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Учебная игра | учетный | | Выполнение ОРУ.Оценка техники ведения мяча. Деление класса на команды. Судейство проводится учениками. |
| 53 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Слушание объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 54 | Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Зона защита (2х1х2) | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 55 | **Оценка техники передачи мяча.**  Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. | учетный | | Выполнение ОРУ. Слушание объяснение выполнения задания. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 56 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 57 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска) | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 58 | **Оценка техники броска в прыжке.**  Сочетание прием: введение, сбросок, Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, накрытие броска). Штрафной бросок. Учебная игра. | учетный | | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. Судейство проводится учащимися. |
| 59 | Совершенствование техники остановок и передвижения игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Штрафной бросок. | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Самостоятельное выполнение задания. Разбор ошибок. |
| 60 | **Оценка техники штрафного броска.**  Учебная игра**.** | учетный | | Выполнение ОРУ. Сдача контрольного норматива. Судейство проводится учащимися. |
| 61 | ОРУ. Эстафеты с баскетбольными мячами. Игра Баскетбол. | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Судейство проводится учащимися. |
| **Спортивные игры (волейбол) – 17 часов** | | | | |
| 62 | ТБ на занятиях по волейболу. Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. | Комплекс  ный | | Слушание ТБ на занятиях по спортивным играм. Выполнение подводящих упражнений. Отработка передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. |
| 63 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Комплекс  ный | | Выполнение подводящих упражнений. Совершенствование передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 64 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах на месте, в движении. Приём мяча двумя руками снизу на месте и в движении. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Комплекс  ный | | Выполнение подводящих упражнений. Совершенствование передачи и приема мяча в парах. Совершенствовать нападающий удар. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 65 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.  **Оценка техники передачи мяча** | учетный | | Сдача зачета. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара из зоны 3. Разбор ошибок. |
| 66 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону. | Комплекс  ный | | Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара через 3-ю зону. Разбор ошибок. |
| 67 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в шеренге со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону.  **Оценка техники приема мяча низу.** | учетный | | Сдача зачета. Самостоятельное выполнение задания в группах. Выполнение нападающего удара через 3-ю зону. Разбор ошибок. |
| 68 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-ках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя(верхняя) прямая подача. | Комплекс  ный | | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону. Выполнение нижней прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 69 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-ках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя (верхняя) прямая подача. | Комплекс  ный | | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней (верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 70 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | Комплекс  ный | | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 4-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней(верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 71 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в 3-х со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача. | Комплекс  ный | | Самостоятельное выполнение задания в 3-ках. Слушание объяснения учителя. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Выполнение нижней (верхней) прямой подачи. Разбор ошибок. |
| 72 | **Оценка техники прямой подачи.**  Учебная игра. | учетный | | Сдача зачета. Деление класса на команды. Выбор капитана. Учебная игра судится одним из учащихся. |
| 73 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | Комплекс  ный | | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Деление класса на команды. Разбор ошибок. |
| 74 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю зону. Одиночное блокирование. Приём мяча от сетки. Учебная игра. | Комплекс  ный | | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю зону и одиночное блокирование. Деление класса на команды Разбор ошибок. |
| 75 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 2-ю и 4-е зоны, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.  Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра. | Комплекс  ный | | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю и 4-ю зоны и групповое блокирование. Разбор ошибок. Деление класса на команды |
| 76 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.  Верхняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра | Комплекс  ный | | Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания в парах. Выполнение нападающего удара через 2-ю и 4-ю зоны и групповое блокирование, страховка. Разбор ошибок. Деление класса на команды |
| 77 | Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 3-ю зону, групповое блокирование. Приём мяча от сетки.  **Оценка техники нападения из 3,2,4 зоны.** | учетный | | Слушание объяснения учителя.  Сдача зачета. Самостоятельное выполнение задания в парах. Демонстрация нападающего удара через 3ю зону - групповое блокирование -страховка. Разбор ошибок. |
| 78 | ОРУ. Эстафеты с волейбольными мячами**.** Учебная игра**.** | Комплекс  ный | | Выполнение ОРУ. Деление класса на команды Судейство учебной игры проводится учащимися. |
| **Спортивные игры (баскетбол) -7 часов** | | | | |
| 79 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» | Комплекс  ный | | Комплекс СБУ. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися. |
| 80 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол» Ведение мяча. Зональная защита | Комплекс  ный | | Комплекс СБУ. Игра в баскетбол. Судейство проводится учащимися. |
| 81 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Тактические действия игроков | Комплекс  ный | | Выполнение СБУ. Правила зонной игры. Персональная опека игроков соперника. |
| 82 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Тактические действия игроков | Комплекс  ный | | Выполнение СБУ. Деление на две команды. Выбор капитанов. |
| 83 | СБУ. **Учетная игра в баскетбол**. Спортивная игра «Баскетбол». Тактические действия игроков | учетный | | Тактические действия команды в защите и нападении |
| 84 | СБУ. Спортивная игра «Баскетбол». Игра в стрит бол 3х3 на вылет | Комплекс  ный | | Правила игры в стрит бол. Смена амплуа защиты и нападения. Правила судейства. |
| 85 | СБУ**. Учетная игра в стритбол.** Спортивная игра «Баскетбол». Игра в стрит бол 3х3 на вылет | учетный | | Правила игры в стрит бол. Смена амплуа защиты и нападения. Правила судейства. |
| **Кроссовая подготовка – 6 часов** | | | | |
| 86 | Учет 500 м на время Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 18 мин. (мальчики), до 16 мин. (девочки). Спортивная игра «Волейбол». | учетный | | Выполнение СБУ. Выполнение длительного бега. Учет 500 м на время. Деление на две команды. Игра судится одним из учащихся. |
| 87 | Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 19 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки).  **КУ – Метание гранаты 700 гр. (юноши) 500 гр. (девушки) на дальность с места.** Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов. | учетный | | Выполнение СБУ. Сдача норматива. Учет метания гранаты на дальность с места . Выполнение длительного бега. Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания. |
| 88 | **КУ - метание гранаты 500 гр. на дальность с 4-5 бросковых шагов.** Совершенствование техники длительного бега в равномерном темпе до 20 мин. (мальчики), до 17 мин. (девочки). | учетный | | Выполнение СБУ. Сдача норматива. Учет метания гранаты на дальность с бросковых шагов. Совершенствование техники длительного бега. |
| 89 | Бег вравномерном темпе 15-17 мин. **КУ - прыжки на скакалке на скорость и выносливость.** Спортивная игра. | учетный | | Бег на выносливость. Выполнение СБУ. Сдача норматива. Учет прыжков на скакалке на время. Выбор игры. Деление на две команды |
| 90 | Бег вравномерном темпе 15-17 мин. **КУ – отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки.** Спортивная игра. | учетный | | Бег на выносливость. Выполнение СБУ. Сдача норматива. Учет по подтягиваниям и отжиманиям кол-во раз.  Выбор игры. Деление на две команды |
| 91 | **КУ – Бег на 3000 (мал.), 2000 (дев.)** Прыжки на скакалке. | учетный | | Выполнение СБУ. Сдача норматива. Учет бега на время. Выполнение прыжков на скакалке. |
| **Легкая атлетика – 11 часов** | | | | |
| 92 | ТБ на занятиях по легкой атлетике. Доврачебная помощь при травмах. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | комплексный | Слушание ТБ. Слушание объяснения учителя. Выполнение подводящих упражнений. Самостоятельного выполнения прыжка в длину с разбега. | |
| 93 | Совершенствование техники прыжка в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с места. | комплексный | Слушание объяснения учителя. Выполнение подводящих упражнений. Самостоятельного выполнения прыжка в длину с разбега, прыжка в длину с места. | |
| 94 | **КУ - прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.** Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега. | учетный | Выполнение ОРУ. Сдача зачета. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение задания. | |
| 95 | **КУ - прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега.** Прыжок с ноги на ногу, прыжок в длину с места | учетный | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Учет челночного бега на время . Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение прыжка. | |
| 96 | **КУ - прыжок с ноги на ногу.**  **КУ – прыжок в длину с места.**  Совершенствование техники челночного бега 3х10 м. | учетный | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Учет прыжка с ноги на ногу на дальность. Учет прыжка в длину с места. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение прыжка | |
| 97 | **КУ - челночный бег 3х10 м.** Метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность. | Учетный | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания мяча на дальность. | |
| 98 | **КУ - метание мяча (150 гр.) с 5-6 шагов разбега с полного разбега на дальность.** Метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 12-15 м. | Учетный | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Учет метания малого мяча на дальность . Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания мяча в цель. | |
| 99 | **КУ - метание мяча (150 гр.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 15-20 м.** Метание гранаты 500 гр на дальность с места, с разбега | учетный | Выполнение ОРУ. Сдача норматива. Учет метания малого мяча в цель кол-во попаданий. Слушание объяснение учителя. Самостоятельное выполнение метания гранаты на дальность. | |
| 100 | Высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70-90 м. Финиширование | комплексный | Выполнение СБУ. Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение задания. | |
| 101 | **КУ – 100 м**. Совершенствование техники прыжка на скакалке.отжимания и подтягивания (мальчики), пресс и отжимание девочки | учетный | Сдача норматива. Учет временя бега . Слушание объяснения учителя. Самостоятельное выполнение упражнений. | |
| 102 | Спортивная игра по выбору учащихся. Подведение итогов года. |  | Игара в (волейбол/баскетбол). Выбор капитана и судейство учащимися. Доведение оценок. | |
| **ИТОГО – 102 часа** | | | | |