

Содержание

1. Пояснительная записка …………………………….…..……………………..3
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»……..………………………………….. ………………………........4
3. Тематическое содержание учебного предмета «Физическая культура»…………………………………………………………..…………...6
4. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 10 классе ……………………………………………………..…….….….....10
5. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 11 классе …………………………………….……………………….….......23

**Пояснительная записка**

Рабочая программа соответствует требованиям Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре. Разработана на основе программы авторов учебно-методического комплекта «Физической культура» под редакцией А.П. Матвеева.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у школьников 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.

В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

- овладение технологиями современных оздоровительных систем ФВ, обогащение индивидуального опыта специально – прикладными физическими упражнениями и техническими действиями базовых видов спорта;

- овладение системой знаний о ФК как способе формирования ЗОЖ и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий ФУ.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» (ФК) учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития ФК:

*знать/понимать:*

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленность;

*уметь:*

- выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (атлетической гимнастики, адаптивной ФК);

- выполнять простейшие приёмы самомассажа;

- 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 ФК;

*демонстрировать:*

скоростные способности:

бег 100 м с низкого старта;

прыжки через скакалку 1 мин;

скоростно-силовые способности:

прыжок в длину с места;

силовые:

подтягивание на перекладине;

поднимание туловища из положения лёжа на спине;

сгибание и разгибание рук в упоре;

координационные:

ч/бег 3х10 м;

выносливость:

бег 1000 м и 2000 м на время;

кросс 3000 м (юн), (дев) без учёта времени

л/атлетика: технику спринтерского, эстафетного и кроссового бега;

баскетбол: технико-тактические действия в защите и нападении, игра по правилам;

волейбол: технико-тактические действия в защите и нападении, игра по правилам;

футбол: технико-тактические действия в защите и нападении, игра по правилам; упражнения общей физической подготовки;

*использовать приобретённые 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 РФ;

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

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

**Тематическое содержание учебного предмета «Физическая культура»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

*Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью*.

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения.

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.*

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приемов самомассажа.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки. Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения. Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

*Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью.*

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги «скрестно», с последующим поворотом на 180\*; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), длинный кувырок,поворот кругом кувырок назад, перекат в стойку на лопатках перекат вперед в упор присев.

Опорные прыжки – юноши: прыжок, через гимнастического козла согнув ноги, ноги врозь(конь вдоль) девушки: прыжок ноги врозь.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема.

Легкоатлетические упражнения.

Старты :высокий, с опорой на одну руку; низкий с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег :«спринтерский»; «эстафетный»;«кроссовый».

Прыжки в длину с места. Метания гранаты: на дальность с разбега, по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

Упражнения лыжной подготовки. Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Спортивные игры

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости.

Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

*Способы спортивно-оздоровительной деятельность.*

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно- оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

10 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | кол-во часов | дата проведения | | примечание |
| план | факт |  |
| 1 | ИОТ № 30.1, ИОТ № 042-10, ИОТ № 017-2014.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| **Легкая атлетика 20 часов** | | | | | |
| 2 | ИОТ № 018-2014.  Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 3 | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 4 | Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 5 | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 6 | Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 7 | Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 8 | Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 9 | Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 10 | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 11 | Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 12 | Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 13 | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 14 | Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 15 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 16 | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 17 | Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 18 | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 19 | Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 20 | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 21 | Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| **Баскетбол 27 час** | | | | | |
| 22 | ИОТ № 026-2014.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми.  Повторение ведения мяча с сопротивлением защитника. Повторение техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 23 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Совершенствование отбивания мяча. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 24 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске. Совершенствование передач мяча в прыжке. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | 1 |  |  |  |
| 25 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 26 | Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Развитие физических качеств ( учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 27 | Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование групповых тактических взаимодействий. | 1 |  |  |  |
| 28 | Обучение добиванию мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 29 | Контроль техники по накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с передачами в прыжке. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 30 | Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 31 | Контроль ведения мяча с сопротивлением защитника. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 32 | Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 33 | Контроль добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 34 | Совершенствование тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 35 | Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Контроль тактики игры «малая восьмерка». Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 36 | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в нападении и защите. Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы. | 1 |  |  |  |
| 37 | Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 38 | Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Развитие силы. | 1 |  |  |  |
| 39 | Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 40 | Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 41 | Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». | 1 |  |  |  |
| 42 | Контроль тактики защиты 2-1-2. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 43 | Обучение блокированию нападающего защитником и овладению мячом при борьбе за отскок на своем щите. Совершенствование группового тактического взаимодействия двух игроков в нападении «заслон с наведением». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «треугольник». | 1 |  |  |  |
| 44 | Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «пересечение». Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». | 1 |  |  |  |
| 45 | Обучение основам позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 46 | Совершенствование позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 47 | Контроль группового тактического взаимодействия трех игроков в нападении «малая восьмерка». Совершенствование позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| 48 | Контроль группового тактического взаимодействия в защите «пересечение». Совершенствование позиционного нападения через центрового игрока. Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладения мячом при борьбе за отскок на своем щите. Учебная игра. | 1 |  |  |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 16 час** | | | | | |
| 49 | ИОТ № 042-10. ИОТ № 010-10.  Развитие силовых способностей.  Повторение кувырков вперед. Обучение кувырку через препятствие. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания | 1 |  |  |  |
| 50 | Повторение строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). | 1 |  |  |  |
| 51 | Совершенствование строевых упражнений. Контроль силовых упражнений на мышцы рук (юноши-подтягивание, девушки-отжимания). Совершенствование акробатических элементов. | 1 |  |  |  |
| 52 | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. | 1 |  |  |  |
| 53 | Контроль кувырка прыжком. Совершенствование акробатических элементов. Совершенствование строевых упражнений. Обучение акробатической связке. | 1 |  |  |  |
| 54 | Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование акробатической связки. Обучение ОРУ на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). | 1 |  |  |  |
| 55 | Совершенствование акробатической связки. Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Обучение стойке на руках. Развитие скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). | 1 |  |  |  |
| 56 | Контроль скоростно-силовых качеств (поднимание туловища за 30 сек.). Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Обучение перевороту боком. Совершенствование стойки на руках. | 1 |  |  |  |
| 57 | Совершенствование ОРУ на гимнастической стенке. Совершенствование акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. | 1 |  |  |  |
| 58 | Контроль акробатической связки. Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Обучение акробатической комбинации. | 1 |  |  |  |
| 59 | Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Обучение опорному прыжку. | 1 |  |  |  |
| 60 | Совершенствование переворота боком. Совершенствование стойки на руках. Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. | 1 |  |  |  |
| 61 | Совершенствование акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 62 | Контроль акробатической комбинации. Совершенствование опорного прыжка. Обучение комплексу калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). | 1 |  |  |  |
| 63 | Совершенствование опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 64 | Контроль опорного прыжка. Совершенствование комплекса калланетики (девушки) и атлетической гимнастики (юноши). Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| **Волейбол 16 час** | | | | | |
| 65 | ИОТ № 026-2014.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейболом). Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 66 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Обучение нападающему удару. Обучение индивидуально-тактическим действиям в зонах. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 67 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. | 1 |  |  |  |
| 68 | Контроль приема и передачи мяча сверху двумя руками. Совершенствование нападающего удара. Обучение блокированию. Обучение индивидуальным групповым командным действиям в нападении без смены зон. | 1 |  |  |  |
| 69 | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Обучение приему мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 70 | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым и командным действиям в нападении со сменой зон. | 1 |  |  |  |
| 71 | Контроль нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 72 | Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Обучение групповым тактическим действиям. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 73 | Совершенствование техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 74 | Контроль техники блокирования. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Совершенствование групповых тактических действий. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 75 | Обучение командным тактическим действиям в нападении. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 76 | Контроль приема мяча сверху с последующим падением. Обучение командным тактическим действиям в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 77 | Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 78 | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в защите. Совершенствование командных тактических действий в нападении. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 79 | Контроль командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| 80 | Совершенствование нападающего удара. Совершенствование блокирования. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приема мяча сверху с последующим падением. Развитие физических качеств (учебная игра). | 1 |  |  |  |
| **Основы знаний**  **Легкая атлетика (22 часа)** | | | | | |
| 81 | ИОТ № 018-2014.  Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (легкая атлетика). Повторение техники спринтерского бега. Обучение финишированию в беге на короткие дистанции. Повторение техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств. | 1 |  |  |  |
| 82 | Повторение низкого старта и стартового разгона. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 83 | Повторение техники передачи и приема эстафетной палочки. Совершенствование низкого старта. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Обучение технике прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 84 | Совершенствование эстафетного бега. Совершенствование финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м.). | 1 |  |  |  |
| 85 | Совершенствование низкого старта и стартового разгона. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 86 | Контроль бега на 60 м. Совершенствование техники прыжка в высоту. Совершенствование эстафетного бега. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 87 | Контроль техники эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в высоту. Повторение приземления после прыжка в длину с места. | 1 |  |  |  |
| 88 | Повторение техники отталкивания в прыжках в длину. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 89 | Контроль техники прыжка в высоту. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 90 | Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 91 | Контроль прыжка в длину с места на результат. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 92 | Повторение техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 93 | Контроль бега на 100 м. Совершенствование техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 94 | Контроль техники отталкивания в прыжках в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 95 | Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 96 | Контроль прыжка в длину с разбега на результат. Обучение технике преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 97 | Контроль техники метания малого мяча в цель. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 98 | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 99 | Контроль метания малого мяча в цель на результат. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие выносливости (медленный бег до 1000 м). | 1 |  |  |  |
| 100 | Контроль бега на выносливость. Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 101 | Контроль техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |
| 102 | Совершенствование техники преодоления полосы препятствий. Совершенствование техники спринтерского бега. Развитие физических качеств (спортивные игры). | 1 |  |  |  |

Календарно-тематическое планирование по физической культуре

11 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема урока | кол-во часов | Дата проведения | | Примечание |
| план | факт |
| (Легкая атлетика (12 часов). | | | | | |
| 1 | ИОТ №30.1., ИОТ№042-10, ИОТ № 017-2014,  ИОТ № 018-2014  Спринтерский бег, эстафетный бег  Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| 2 | Спринтерский бег, эстафетный бег  ОРУ СБУ. **Прыжок в длину с места** – результат. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 3 | Спринтерский бег, эстафетный бег  ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. **Бег на результат 30 м**.  Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| 4 | Спринтерский бег, эстафетный бег  ОРУ, СБУ. Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. **Бег на результат 60 м**. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| 5 | Спринтерский бег, эстафетный бег  ОРУ, СБУ. **Бег на результат 100 м.** Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | 1 |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину  ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание. Ч/Б 3\*10м. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 7 | Прыжок в длину  ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Многоскоки.  Ч/Б 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 8 | Прыжок в длину  ОРУ, СПУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов, отталкивание, приземление. Многоскоки . Ч/Б 3\*10м. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину ОРУ, СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 10 | ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  **Бег на 1км - результат.** Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 11 | ОРУ. Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Т: Соревнования по лёгкой атлетике. Рекорды. | 1 |  |  |  |
| 12 | ОРУ. Метание гранаты на дальность - результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| Кроссовая подготовка (12 часов) | | | | | |
| 13 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий  ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 14 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий  ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Равномерный бег 22 мин. Бег под гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Равномерный бег 24 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Бег на 1км- рез-т Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. 6-ти минутный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий ОРУ, СБУ. Бег 3 км на результат (мин.). Развитие выносливости | 1 |  |  |  |
| 22 | Прыжки высоту с разбега  ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Поднимание туловища за 30с. | 1 |  |  |  |
| 23 | Прыжки высоту с разбега  ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа. | 1 |  |  |  |
| 24 | Прыжки высоту с разбега  ОРУ, СПУ. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание» - результат. Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |  |
| Гимнастика с элементами акробатики (18 час) | | | | | |
| 25 | ИОТ №010-10  Первичный инструктаж по ОТ на занятиях гимнастикой. ОРУ с гантелями. **Прыжки через скакалку за 1 мин.** Кувырок вперед, кувырок назад. | 1 |  |  |  |
| 26 | Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Опорный прыжок через коня. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 27 | ОРУ с гантелями. Кувырок вперед, кувырок назад. Длинный кувырок вперёд. Стойка на руках. Опорный прыжок через коня. **Поднимание туловища за 30 с.** Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 28 | ОРУ с гантелями. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 29 | ОРУ с гантелями. Наклон вперёд из положения сидя – результат. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 30 | ОРУ с гантелями. Наклон вперёд из положения сидя – результат. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 31 | ОРУ с гантелями. Наклон вперёд из положения сидя – результат. Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперёд). Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 32 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | 1 |  |  |  |
| 33 | Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ на месте. Повороты в движении. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | 1 |  |  |  |
| 34 | Висы и упоры. Строевые упражнения ОРУ на месте. Повороты в движении. Висы и упоры. Строевые упражнения Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Угол в упоре. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | 1 |  |  |  |
| 35 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 36 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату в два приёма на скорость. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 37 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. Лазание по канату в два приёма на скорость. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног к перекладине. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 38 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 39 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. ОРУ с гантелями. **Прыжки через скакалку за 1 мин.** Подъём разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 40 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Подтягивания на перекладине на результат. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 41 | Висы и упоры. Строевые упражнения Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом, разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 42 | Висы и упоры. Строевые упражнения  Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом, разгибом. Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Развитие силовых качеств | 1 |  |  |  |
| СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (42 часа) | | | | | |
| БАСКЕТБОЛ (15 час) | | | | | |
| 43 | ИОТ№026-2014  Разминка спортсмена – игровика. Ч\Б 3\*10 м. Стойки. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Передачи мяча на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 44 | Т: «Правила игры в баскетбол». ОРУ. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча в движении разными способами. Бросок в движении после 2 шагов, в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв 2\*1. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 45 | Т: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей человека». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами на месте и в движении. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 46 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Передачи мяча разными способами: со сменой места, с сопротивлением – оценка техники. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 47 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке со средней дистанции. Учёт техники броска в движении после 2 шагов. Сочетание приёмов: ведение – бросок. Личная и зонная защита. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 48 | «Правила самостоятельной тренировки». ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в движении парами. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 49 | Повторный инструктаж ИОТ № 041-10. ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 50 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Бросок 1 рукой от плеча с места, в прыжке – оценка техники. Штрафной бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 51 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Штрафной бросок - оценка техники. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 52 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивление после ловли мяча. Бросок полукрюком. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 53 | ОРУ. Совершенствование приёмов передвижений и остановок игрока. Сочетание приёмов ведения, передач, бросков с сопротивлением | 1 |  |  |  |
| 54 | Нападение через центрового. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 55 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 56 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 57 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Оценка индивидуальных действий. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| ВОЛЕЙБОЛ | | | | | |
| 58 | Повторный инструктаж ИОТ№ 026-2014  ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передачи мяча над собой. Передачи в парах. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 59 | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 60 | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. **Ч\Б 3\*10 м** Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 61 | ОРУ. Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках, колоннах. Передачи мяча над собой. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 62 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из з.3 в з.2,4. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 63 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передачи из з.3 в з.2,4. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 64 | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 65 | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 66 | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  |  |
| 67 | ОРУ. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра в волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |  |
| 68 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование. Нападающий удар со 2 линии. Учебная игра в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 69 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Передачи мяча над собой в тройках после перемещения. Учёт техники подач мяча. Нападающий удар из 2,4 зон. Индивидуальное и групповое блокирование. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 70 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Нападающий удар со 2 линии. Приём мяча, отражённого сеткой. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 71 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Нападающий удар из 3 зоны. Приём мяча, отражённого сеткой. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол | 1 |  |  |  |
| 72 | ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар из 2,4 зон. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 73 | Т: «Современные Олимпийские Игры». ОРУ. Комбинации из разученных передвижений. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар из 3 зоны. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 74 | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар со 2 линии. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра в волейбол. РДК: круговая тренировка. Развитие силовых, координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 75 | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар из 2,4 зон. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 76 | ОРУ.  Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча | 1 |  |  |  |
| 77 | Нападающий удар из 2,4,3 зон. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 78 | ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах через сетку. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар со 2 линии. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| ВОЛЕЙБОЛ (6 час) | | | | | |
| 79 | ИОТ№026-2014  Повторный инструктаж.  ОРУ. Совершенствование передач мяча в парах, в тройках, в колоннах | 1 |  |  |  |
| 80 | Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Нападающий удар из 2,4,3 зон. | 1 |  |  |  |
| 81 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра в волейбол. Развитие координационных способностей | 1 |  |  |  |
| 82 | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. | 1 |  |  |  |
| 83 | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. | 1 |  |  |  |
| 84 | Учебно- тренировочная игра в волейбол. Оценка командных действий. | 1 |  |  |  |
| КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (7 час) | | | | | |
| 85 | ИОТ№018-2014  Повторный инструктаж  ОРУ, СБУ. Игра в футбол. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. | 1 |  |  |  |
| 86 | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. | 1 |  |  |  |
| 87 | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 21 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 88 | ОРУ, СБУ. Равномерный бег 23 мин. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 89 | ОРУ, СБУ. **Бег на 1 км – результат.** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 90 | ОРУ, СБУ**. 6-ти минутный бег.** Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Игра в футбол. Развитие выносливости. | 1 |  |  |  |
| 91 | ОРУ. СБУ **Бег на 3 км на результат.** | 1 |  |  |  |
| ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (11 часов) | | | | | |
| 92 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Поднимание туловища за 30с. РДК. | 1 |  |  |  |
| 93 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание». Подтягивания на перекладине. РДК. | 1 |  |  |  |
| 94 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Прыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. РДК | 1 |  |  |  |
| 95 | ОРУ. СПУПрыжки в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. РДК |  |  |  |  |
| 96 | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (передача эстафетной палочки). Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| 97 | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-90м). Эстафетный бег (круговая эстафета). Развитие скоростных качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | 1 |  |  |  |
| 98 | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-89м). Бег на 30 м – результат. Финиширование. Эстафетный бег. РД | 1 |  |  |  |
| 99 | ОРУ, СБУ. Низкий старт (30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Бег на результат на 60 м. Финиширование. Метание мяча, гранаты на дальность с места. | 1 |  |  |  |
| 100 | ОРУ. СБУ. Бег на результат на 100 м. Развитие скоростных качеств. | 1 |  |  |  |
| 101 | ОРУ. СБУ. Метание мяча, гранаты на дальность с разбега. | 1 |  |  |  |
| 102 | Обобщающий урок. | 1 |  |  |  |