




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гирвасская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза А.Н. Афанасьева»
п. Гирвас Кондопожского муниципального района Республики Карелия
(МОУ ГСОШ)

РАССМОТРЕНА на заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2019 СОГЛАСОВАНА зам. дир. по УВР  Гордеева М.В..	ПРИНЯТА на заседании ПС совета Протокол № 1 от 30.08.2019г. Председатель ПС  Т.Н. Дошечко	УТВЕРЖДЕНА приказом по ОО № 166 от 30.08.2019 Директор  Т.Н. Дошечко
--	--	--

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(10-11 КЛАССЫ)
(Срок реализации 2 года)
(207 часов, 3 часа в неделю)**

Составитель: учитель физической культуры
Филатова Н.А.

п. Гирвас
2019

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с ФГОС, ООП СОО МОУ ГСОШ (приказ № 167 от 30.08.2019 _____ г. «Об утверждении ООП на уровнях НОО, ООО, СОО»), с учетом УМК:

10 -11класс: Физическая культура 10-11класс. Лях В.И., Зданевич А.А.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ).

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*
- *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*
- *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*
- *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*
- *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*
- *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство*.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс (105 час.)

№ урока	№ урока	Тема урока	Элементы содержания
		Лёгкая атлетика 13 час.	
1.	1.	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по лёгкой атлетике.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Прыжковые упражнения.
2.	2.	Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Развитие скоростных способностей.
3.	3.	Спринтерский бег.	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Старт с пробеганием отрезков от 10 до 15 м. Стартовый разгон: прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу); максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
4.	4.	Спринтерский бег.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Высокий старт от 10 до 15. Сдача комплекса ГТО -100м.
5.	5.	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин. Упражнение на растяжение мышц., силовые упражнения
6.	6.	Бег на средние дистанции.	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в движении. Бег на 400метров -2 серии с интервалом 4мин. Упражнение на растяжение мышц., силовые упражнения
7.	7.	Бег на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км

			Развитие выносливости
8.	8.	Бег на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км Развитие выносливости
9.	9.	Бег на длинные дистанции.	Специальные беговые упражнения. Прыжки и многоскоки. ОРУ. Бег в среднем темпе на 3 км Развитие выносливости
10.	10.	Челночный бег.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
11.	11.	Челночный бег.	ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Сдача комплекса ГТО– челноч. бег
12.	12.	Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места
13.	13.	Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места
		Спортивные игры. Баскетбол.- 12час.	
14.	1.	Ведение мяча с разной высотой отскока.	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»

15.	2.	Ведение мяча с изменением направления движения .	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
16.	3.	Ведение мяча с изменением направления движения .	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3x10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
17.	4.	Бросок мяча от груди двумя руками.	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спецбеговые упражнения, передвижение мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра. ОФП.
18.	5.	Бросок мяча от груди двумя руками.	Бег 5 мин, ОРУ в движении, спецбеговые упражнения, передвижение мячом лицом вперед, спиной вперед, левым, правым боком. Учебная игра. ОФП.
19.	6.	Бросок мяча от головы одной рукой.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».
20.	7.	Бросок мяча от головы одной рукой.	ОРУ. Стойка и передвижение игрока. Повторное выполнение маховых движений с максимальной амплитудой вращения. Приседание с весом на

			плечах. Броски мяча одной и двумя руками с места (расстояние до корзины 2 – 3 м); Подвижная игра «Борьба за мяч».
21.	8.	Взаимодействие в тройках.	Стартовые рывки на 8 10м. из различных.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мячабросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
22.	9.	Взаимодействие в тройках.	Стартовые рывки на 8 10м. из различных.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мячабросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
23.	10.	Взаимодействие в тройках.	Стартовые рывки на 8 10м. из различных.п. (лицом вперед, спиной, боком) по сигналу. ОРУ. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мячабросок от головы 1 й рукой на месте, в движении; игра баскетбол
24.	11.	Учебная игра.	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройкахИгра в мини-баскетбол.
25.	12.	Учебная игра.	ОРУ. Быстрое перемещение.(в парах, лицом друг к другу на S – 1 -1,5м, у каждого гимнастическая палка). Стойка и передвижение игрока. Броски одной рукой от плеча с места. Работа в парах, тройкахИгра в

			мини-баскетбол.
		Гимнастика с элементами акробатики 23 час.	
26.	1.	Правила по Т.Б.	Строевой шаг. ОРУ. Группировка: лежа на спине, сидя и в приседе. Перекат назад: в группировке, согнувшись и прогнувшись. Кувырок вперед в группировке. Эстафеты. Развитие координационных способностей.
27.	2.	Упражнения на равновесие.	Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
28.	3.	Упражнения на равновесие.	Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
29.	4.	Упражнения на равновесие.	Строевой шаг. ОРУ. Упражнения на равновесие. Группировки. Перекаты. Кувырок вперед в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей.
30.	5.	Акробатическая комбинация	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой..
31.	6.	Акробатическая комбинация	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ. Группировки. Перекаты. Кувырок назад. Два кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты со скакалкой..

32.	7.	Акробатическая комбинация	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики.
33.	8.	Акробатическая комбинация	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики
34.	9.	Акробатическая комбинация.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. ОРУ. Акробатические соединения из различных элементов. Эстафеты с элементами акробатики
35.	10.	Лазание по канату.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств
36.	11.	Лазание по канату.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств
37.	12.	Лазание по канату.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств
38.	13.	Лазание по канату.	Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги. Строевой шаг. ОРУ Обучение лазанию по канату в 2-3 приема. Прыжки через скакалку различным способом. Развитие силовых качеств
39.	14.	Опорный прыжок.	Построение. Перестроение из шеренги по одному в шеренгу по двое, по трое. ОРУ на месте с гимнастическими палками.Подводящие

			прыжковые упражнения.Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.
40.	15.	Опорный прыжок.	Подводящие прыжковые упражнения. Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги. Прыжки через скакалку.
41.	16.	Опорный прыжок.	Подводящие прыжковые упр.Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.Прыжки через скакалку.
42.	17.	Опорный прыжок.	Подводящие прыжковые упр.Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.Прыжки через скакалку.
43.	18.	Опорный прыжок.	Подводящие прыжковые упр.Опорный прыжок ноги врозь. Опорный прыжок согнув ноги.Прыжки через скакалку.
44.	19.	Общая физическая подготовка	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре. ОРУ. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастическом бревне (девочки); на гимнастической перекладине(мальчики) Развитие силовых качеств: подтягивание, отжимание, пресс.
45.	20.	Общая физическая подготовка	Сдача Комплекса ГТО - упражнение на гибкость (наклон)
46.	21.	Общая физическая подготовка	Сдача Комплекса ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)— девочки.Подтягивание на высокой перекладине - мальчики
47.	22.	Полоса препятствий	Построение. Разминка. ОРУ на месте, в движении.Преодоление полосы препятствий с включением силовых элементов.Упражнения на гибкость.
48.	23.	Полоса препятствий	Построение. Разминка. ОРУ на месте, в движении.Преодоление полосы препятствий с включением силовых элементов.Упражнения на гибкость.
		Лыжная подготовка-20час.	
49.	1.	Правила по технике	Инструкция по ТБ. Значение

		безопасности	занятий на лыжахПодготовка инвентаря для занятий на лыжахТемпературный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в рукахУкладка лыж, надевание креплений
50.	2.	Попеременно двухшажный ход	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
51.	3.	Попеременно двухшажный ход	Температурный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
52.	4.	Попеременно двухшажный ход	Температурный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
53.	5.	Попеременно двухшажный ход	Температурный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление попеременного двухшажного хода.Прохождение в медленном темпе до 3 км
54.	6.	Одновременно одношажный ход.	Температурный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
55.	7.	Одновременно одношажный ход.	Температурный режим, спортивная формаПостроение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание

			креплений Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
56.	8.	Одновременно одношажный ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
57.	9.	Подъёмы и спуски.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Ознакомление и разучивание одновременного одношажного хода Прохождение в медленном темпе до 3 км
58.	10.	Подъёмы и спуски.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений техника прохождения подъемов и спусков
59.	11.	Торможения.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений техника прохождения подъемов и спусков
60.	12.	Торможения.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Разучивание и совершенствование торможения на лыжах различными способами Прохождение в медленном темпе до 4 км
61.	13.	Одновременно -двухшажный коньковый ход.	Разучивание и совершенствование торможения

			на лыжах различными способами. Прохождение в медленном темпе до 4 км
62.	14.	Одновременно - двухшажный коньковый ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одновременно-двухшажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
63.	15.	Одновременно - двухшажный коньковый ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одновременно-двухшажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
64.	16.	Одновременно-одношажный коньковый ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одновременно-двухшажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
65.	17.	Одновременно-одношажный коньковый ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одновременно-одношажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
66.	18.	Одновременно-одношажный коньковый ход.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Изучение и совершенствование одновременно-одношажного конькового хода Прохождение в среднем темпе до 3 км
67.	19.	Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах.	Температурный режим, спортивная форма. Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание

			креплений Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» Прохождение в среднем темпе до 4 км
68.	20.	Совершенствование изученных способов передвижений на лыжах.	Температурный режим, спортивная форма Построение с лыжами в руках Укладка лыж, надевание креплений Закрепление и совершенствование подъема подъема «полуелочкой»; торможение «плугом» Прохождение в среднем темпе до 4 км Сдача ГТО бег на лыжах 3 км.
		Спортивные игры. Волейбол 12час.	
69.	1.	Правила игры в волейбол.	Инструктаж по волейболу. ОРУ. СУ. Игра «Догони мяч». Стойка волейболиста. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.д). Игра «Лишний мяч».
70.	2.	Расстановка и передвижение игроков.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
71.	3.	Расстановка и передвижение игроков.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук. Имитация

			передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой, в стену, на месте. В парах: передача мяча летящего с различной высоты. Передача через сетку. 2-3 передачи над собой и передача партнеру.
72.	4.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Движение рук выполняется за счет разгибания ног. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.
73.	5.	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками. Эстафеты.
74.	6.	Приём мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу

			над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
75.	7.	Приём мяча снизу над собой.	Стойка игрока. Перемещение в стойке. ОРУ. Способ соединения кистей при приеме снизу. Соединить и разъединить 5-6 раз. Подбивание волейбольного мяча на месте. В парах: партнер бросает мяч на расстоянии 2-3 м. прием мяча снизу партнером. У стены: отбивание мяча снизу (10 раз подряд). Прием мяча снизу над собой на месте. Высота передачи 1 – 1,5м. В парах и самостоятельно стоя у стены: прием мяча снизу и передача партнеру сверху двумя руками.
76.	8.	Нижняя прямая подача.	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача мяча по зонам. Игра
77.	9.	Нижняя прямая подача.	Стойки и перемещения. Подводящие упражнения. Имитация подбрасывания мяча. подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча. Подача мяча по зонам. Игра
78.	10.	Верхняя прямая подача.	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
79.	11.	Верхняя прямая подача.	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча;

			через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
80.	12.	Учебная игра.	Стойки и перемещения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену на расстоянии 5-6м; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. то же но, с лицевой линии. Игра.
		Спортивные игры. Баскетбол-10час.	
81.	1.	Ведение мяча	Инструктаж по баскетболу. Обычный бег, по сигналу ускорение с переходом на обычный бег. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;. Повороты без мяча. игра «Мяч капитану»
82.	2.	Ведение мяча со сменой направления движения.	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
83.	3.	Ведение мяча со сменой направления движения.	Бег на месте с максимальной частотой шагов и последующим рывком по сигналу. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча (о); ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте в парах. Челночный бег 3х10м с подбрасыванием мяча над собой; игра «Борьба за мяч»
84.	4.	Взаимодействие в тройках.	Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных

			<p>качеств ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках</p>
85.	5.	Взаимодействие в тройках.	<p>Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных качеств ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках</p>
86.	6.	Взаимодействие в тройках.	<p>Ору, ведение мяча с разной высотой отскока, передачи мяча, работа в парах, тройках. Игра. Развитие координационных качеств ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках</p>
87.	7.	Бросок мяча из различных положений.	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Игра</p>
88.	8.	Бросок мяча из различных положений.	<p>Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой, развитие силовых качеств. Игра</p>
89.	9.	Учебная игра.	<p>ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках, бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах Учебная игра</p>
90.	10.	Учебная игра.	<p>ОРУ с мячами. Стойка и передвижения игрока. Остановка, ведение мяча. Передача мяча в парах, тройках,</p>

			бросок мяча от груди двумя руками, от головы одной рукой. Работа в колоннах Учебная игра
		Лёгкая атлетика-15час.	
91.	1.	Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
92.	2.	Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.
93.	3.	Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки в высоту с Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Сдача комплекса ГТО – прыжок в длину с места
94.	4.	Челночный бег 3*10м.	ОРУ. Повторение ранее пройденных створеых

			упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
95.	5.	Челночный бег 3*10м.	ОРУ. Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).
96.	6.	Челночный бег 3*10м.	ОРУ. Повторение ранее пройденных створевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10, 5x10м. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). Сдача комплекса ГТО – челночный бег
97.	7.	Эстафетный бег.	Разминка. ОРУ в движение., передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии. Эстафетный бег.
98.	8.	Эстафетный бег.	Разминка. ОРУ в движение., передача эстафетной палочки на месте, на коротком расстоянии. Эстафетный бег.
99.	9.	Бег 6 мин.	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения, Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения.
100.	10.	Бег 6 мин.	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения, Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения.
101.	11.	Бег 6 мин.	ОРУ на месте, спецбеговые упражнения, Полутест Купера, упражнения на растягивание мышц. Силовые упражнения.
102.	12.	Метание гранаты.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные

			беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 - 40 см). Метание гранаты с места, с разбега
103.	13.	Бег на длинные дистанции.	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость, спортивные игры: футбол, бадминтон, волейбол.
104.	14.	Бег на длинные дистанции.	ОРУ, Равномерный бег на длинные дистанции, силовые упражнения и упражнения на гибкость, спортивные игры: футбол, бадминтон, волейбол.
105.	15.	Контроль двигательной подготовленности. Выполнение комплекса ГТО.	ОРУ И СБУ Выполнение контрольных тестов и нормативов. Сдача комплекса ГТО