

Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 г Туапсе МО Туапсинский район

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от « 30 » 08 2017 год протокол №1  
Председатель  Леонет С.С.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) – основное общее ( 9- 11 классы)

Количество часов: 306 часов

Учитель: Фока И.В., Громов А.Ю., Иванов А.В.

Программа разработана на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы» (В.И Лях, А.А. Зданевич , М. Просвещение, 2012 год).

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана на основе авторской программы В.И Лях, А.А. Зданевич , «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». При составлении рабочей программы учтены рекомендации инструктивно – методического письма департамента образования и науки Краснодарского края от 17.07.2015. №47-10474\15-14 «О рекомендациях по составлению рабочих программ учебных предметов, курсов и календарно тематического планирования.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» утверждены приказом Минспорта России от 08 июля 2014 г. № 575. Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

## 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем

бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует про ведение уроков физической культуры. Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы. Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора школы, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальной школы, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей.

### 3. Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 8-11 классах по 3 ч в неделю (всего 408 ч): в 8 классе — 102 ч, 9 классе – 102 ч, 10 классе – 102 ч, 11 классе – 102 ч.

| № п/п | Разделы, темы                       | Класс               |                   |            |            |            |            |
|-------|-------------------------------------|---------------------|-------------------|------------|------------|------------|------------|
|       |                                     | Авторская программа | Рабочая программа | 8          | 9          | 10         | 11         |
| 1     | <b>Базовая часть</b>                |                     | 312               | 75         | 75         | 81         | 81         |
| 1.1   | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока    |                   |            |            |            |            |
| 1.2   | Спортивные игры (волейбол)          |                     | 78                | 18         | 18         | 21         | 21         |
| 1.3   | Гимнастика с элементами акробатики  |                     | 78                | 18         | 18         | 21         | 21         |
| 1.4   | Легкоатлетические упражнения        |                     | 84                | 21         | 21         | 21         | 21         |
| 1.5   | Кроссовая подготовка                |                     | 72                | 18         | 18         | 18         | 18         |
| 2     | <b>Вариативная часть</b>            |                     | 96                | 27         | 27         | 21         | 21         |
| 2.1   | Спортивные игры (баскетбол)         |                     | 96                | 27         | 27         | 21         | 21         |
|       | <b>Итого</b>                        |                     | <b>408</b>        | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>102</b> |

Так как в МБОУ СОШ № 8 нет условий для проведения часов «Лыжной подготовки» данные часы (в количестве 18ч) заменены кроссовой подготовкой; часы, отведенные на «Элементы единоборств» (в количестве 24 часа ) добавлены полностью на баскетбол в 8-х- 9-х классах ( в 8 классе - 9 часов, в 9 классе - 9 часов). В 10-11 классах часы, отведенные на «Элементы единоборств» (в количестве 18ч), добавлены на баскетбол (в 10 классе – 6 часов, в 11 классе – 6 часов) и на гимнастику бчасов (по 3 часа в 10 и 11 классах).

#### **4.Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

##### **4.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств .

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5—10 мин, постепенно довести до 30—60 мин (температура воздуха от +22 до —16 °С). Воздушные ванны рекомендуются в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны — 10—60 мин и дольше. Солнечные ванны. В средней полосе между 9—11 ч от 4 до 60 мин (на все тело). Водные процедуры. Обтирание — рано утром, после зарядки или до дневного сна 2—3 мин. Обливание — утром после зарядки, воздушной и солнечной ванн (летом) 40—120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ — утром перед едой или перед дневным сном, 90—120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 °С, воды от +20 °С, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10—15 мин. Хожение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10—40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

**Способы самоконтроля.** Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

## **4.2. Спортивные игры**

С 8 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, ручной мяч, волейбол или футбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соответствующих условий вместо указанных спортивных игр в содержание программного материала можно включать любую другую спортивную игру (хоккей с мячом, с шайбой, на траве, бадминтон, теннис и др.).

В этом случае учитель самостоятельно разрабатывает программы обучения технике и тактике избранной спортивной игры, ориентируясь на предложенную схему распределения программного материала.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 8 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

## **4.3. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 5—6 классах, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, лентами), акробатические упражнения, упорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, ориентирования в пространстве, согласования движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Начиная с 8 класса усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям,

содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

#### 4.4. Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 7—9 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 10—11 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

## 5. Тематическое планирование

### 8 класс

| № урока | Темы                                    | Содержание урока |
|---------|-----------------------------------------|------------------|
|         | 1.1 Основы знаний о физической культуре |                  |
|         | <b>1.4 Легкоатлетические упражнения</b> |                  |
|         | <b>1.4.1. Ходьба и бег</b>              |                  |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Инструктаж по ТБ. Сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег. | Бег в чередовании с ходьбой. Длительный бег.                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2  | Бег приставными шагами, с высоким подниманием бедра              | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.                                                                                                                                                                              |
| 3  | Бег с изменением направления. Высокий старт. Бег 30 м.           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 4  | Челночный бег. Бег с ускорением                                  | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками. |
|    | <b>1.4.2. Прыжки</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 5  | Прыжки в длину с места                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 6  | Прыжок с поворотом. Ходьба с препятствием                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 7  | Обучение многоскокам                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 8  | Совершенствование многоскоков                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>1.4.3. Метание</b>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 9  | Метание малого мяча в вертикальную цель                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10 | Метание мяча на дальность                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>1.5. Кроссовая подготовка</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 11 | Равномерный бег 4 мин.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 12 | Чередование ходьбы и бега (1х2)                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 13 | Бег 5 мин. Подвижные игры на внимание                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 14 | Чередование ходьбы и бега (бег 80 м. ходьба 90 м.)               |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 15 | Равномерный бег 6 мин.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 16 | Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин.                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 17 | Бег по слабопересеченной местности до 1 км.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 18 | Чередование ходьбы и бега. Игра                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 19 | Бег 5 мин. С преодолением малых препятствий                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 20 | Чередование бега с заданием                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 21 | Бег 1000 м. без учета времени                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>1.2. Спортивные игры (волейбол)</b>                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 22 | Инструктаж по ТБ, Стойка игрока                                  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений                                                                                                                                                                                                                                        |
| 23 | Перемещения в стойке                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 24 | Изучение передачи двумя руками сверху на месте                   | Варианты техники приема и передач мяча                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 25 | Совершенствование передачи двумя руками сверху                   | Варианты подачи мяча                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 26 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед    | Варианты нападающего удара через сетку                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 27 | Обучение приему мяча снизу двумя руками над собой                | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка                                                                                                                                                                                                                       |
| 28 | Совершенствование приема мяча снизу                              | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                                                                                                                                                                                                               |
| 29 | Передача двумя руками сверху в парах                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку               | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                      |
| 31 | Нижняя прямая подача с 3 – 6 метров                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 32 | Верхняя прямая подача                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 33 | Приемы мяча сверху до 10 раз                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 34 | Приемы мяча снизу до 10 раз                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 35 | Приемы мяча от стенки сверху                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 36 | Приемы мяча от стенки снизу                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 37 | Переход хода в волейболе                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38 | Игра в мини – волейбол                                                |                                                                                                                                                                                       |
| 39 | Передача мяча в парах через сетку                                     |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                        |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>1.3.1. Строевые упражнения, равновесие</b>                         |                                                                                                                                                                                       |
| 40 | Инструктаж по ТБ. Повороты на месте. Ходьба по бревну                 | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении                                                                       |
| 41 | Команды: «Равняйся!», «Смирно!». Ходьба по бревну шагами и выпадами.  |                                                                                                                                                                                       |
| 42 | Строевые команды. Обучение равновесию на одной ноге                   | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусках, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.                             |
| 43 | Обучение перестроениям в шеренге, комбинация на бревне.               |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>1.3.2. Акробатические и общеразвивающие упражнения</b>             |                                                                                                                                                                                       |
| 44 | Группировка, пережат в группировке. Обучение кувырку вперед           | Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад                                                                                                            |
| 45 | Обучение стойке на лопатках. Кувырок вперед.                          | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см и 120—125 см                                                                                                                  |
| 46 | Стойка на лопатках, пережат в упор присев. Обучение кувырку в сторону |                                                                                                                                                                                       |
| 47 | Из стойки на лопатках пережат в упор присев                           | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. |
| 48 | Комбинация из трех ранее выученных элементов                          |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>1.3.3. Лазания и перелазания. Висы и упоры</b>                     |                                                                                                                                                                                       |
| 49 | Лазанье по гимнастической стенке с перехватом рук и перестановкой ног | Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.                                                                                            |
| 50 | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях                 |                                                                                                                                                                                       |
| 51 | Перелезание через козла. Строевые упражнения                          | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.                                                                                 |
| 52 | Поднимание согнутых и прямых ног в висе на стенке                     |                                                                                                                                                                                       |
| 53 | Вис на согнутых руках                                                 | Особенности методики занятий с младшими школьниками.                                                                                                                                  |
| 54 | Подтягивание в висе, лежа согнувшись                                  |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>1.3.4. Опорные прыжки. Танцевальные упражнения</b>                 | Техника безопасности при занятиях гимнастикой.                                                                                                                                        |
| 55 | Подготовительные и подводящие упражнения опорного прыжка              |                                                                                                                                                                                       |
| 56 | Позиции ног. Танцевальный переменный шаг. Прыжок со сменой ног        |                                                                                                                                                                                       |
| 57 | Шаг польки. Полька. Хореографические прыжки                           |                                                                                                                                                                                       |
|    | <b>2.1. Баскетбол</b>                                                 |                                                                                                                                                                                       |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Ведение мяча правой, левой. Стойки баскетболиста    | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).                                                                               |
| 59 | Ведение мяча правой, левой в движении                                 |                                                                                                                                                                                       |
| 60 | Стойки баскетболиста. Ведение «змейкой»                               | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.                                                                                                                 |
| 61 | Обучение остановке прыжком. Ведение мяча бегом                        |                                                                                                                                                                                       |
| 62 | Ведение, остановка прыжком                                            | Варианты бросков мяча без сопротивления и с                                                                                                                                           |



|    |                                                                                    |                                                                                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Обучение остановке шагом                                                           | сопротивлением защитника.                                                                                                                                                              |
| 64 | Ведение, остановка шагом. Игра                                                     | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).                                                                                                |
| 65 | Обучение передвижениям в баскетболе                                                |                                                                                                                                                                                        |
| 66 | Остановки и передвижения. Игра                                                     | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.                                                                                                                |
| 67 | Обучение передаче двумя руками от груди                                            |                                                                                                                                                                                        |
| 68 | Совершенствование передач                                                          | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.<br>Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>Игра по правилам.                                       |
| 69 | Остановка. Ловля и передача мяча                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| 70 | Обучение броску мяча в кольцо двумя от груди                                       | Игра по правилам.                                                                                                                                                                      |
| 71 | Броски в кольцо. Ведение мяча                                                      |                                                                                                                                                                                        |
| 72 | Обучение передаче одной рукой от плеча<br>Передача одной рукой от плеча в колоннах |                                                                                                                                                                                        |
| 73 | Совершенствование передачи одной рукой от плеча в парах                            |                                                                                                                                                                                        |
| 74 | Эстафеты с элементами баскетбола                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| 75 | Комбинация: ведение, остановка, бросок в щит                                       |                                                                                                                                                                                        |
| 76 | Обучение ловле и передаче мяча в движении                                          |                                                                                                                                                                                        |
| 77 | Совершенствование ловли и передачи мяча в движении                                 |                                                                                                                                                                                        |
| 78 | Правила игры в баскетбол                                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 79 | Правила игры в баскетбол                                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 80 | Эстафеты и подвижные игры с элементами баскетбола                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 81 | Вырывание и выбивание мяча                                                         |                                                                                                                                                                                        |
| 82 | Взаимодействие двух игроков                                                        |                                                                                                                                                                                        |
| 83 | Нападение быстрым прорывом                                                         |                                                                                                                                                                                        |
|    | <b>1.5. Кроссовая подготовка</b>                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| 84 | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4 мин.                                           | Чередование бега и ходьбы от 5 до 8 минут.<br>Медленный бег до 2км.                                                                                                                    |
| 85 | Чередование ходьбы и бега (1 x 2)                                                  |                                                                                                                                                                                        |
| 86 | Равномерный бег 6 мин.                                                             | Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.                                                                                  |
| 87 | Бег в чередовании с ходьбой до 7 мин.                                              |                                                                                                                                                                                        |
| 88 | Бег по слабо пересеченной местности до 1 км.                                       | Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.                                                                                                                                  |
| 89 | Бег с заданием                                                                     |                                                                                                                                                                                        |
| 90 | Бег 1000 м. без учета времени                                                      |                                                                                                                                                                                        |
|    | <b>1.4. Легкоатлетические упражнения</b>                                           |                                                                                                                                                                                        |
|    | <b>1.4.1 Ходьба и бег</b>                                                          | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний<br>Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды.                                                                              |
| 91 | Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.            |                                                                                                                                                                                        |
| 92 | Бег 30 м. на скорость с высокого старта. Подвижные игры                            | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.<br>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками |
| 93 | Разновидности ходьбы. Челночный бег. Подвижная игра «Вызов номеров»                |                                                                                                                                                                                        |
|    | <b>1.4.2. Прыжки</b>                                                               |                                                                                                                                                                                        |
| 94 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Резиночка».                                | Метание мяча. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное            |
| 95 | Прыжок в длину с разбега с 3 – 5 шагов.                                            |                                                                                                                                                                                        |
| 96 | Подвижная игра «Зайцы в огороде»                                                   |                                                                                                                                                                                        |
| 97 | Прыжки в длину с места. Подвижная игра .                                           |                                                                                                                                                                                        |
| 98 | Многоскоки 8 прыжков. ОФП                                                          |                                                                                                                                                                                        |

|            |                                                                                   |                                                                                                                  |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 99         | Прыжки на возвышенность 30см (варианты). Эстафеты.                                | расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. |
|            | <b>1.4.3 Метание</b>                                                              |                                                                                                                  |
| 100<br>101 | Метание малого мяча в горизонтальную цель с 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». |                                                                                                                  |
| 102        | Метание мяча на заданное расстояние. Эстафеты.                                    |                                                                                                                  |

## 5. Тематическое планирование

### 9 класс

| № урока | Содержание (разделы, темы)                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | 1.1. Основы знаний о физической культуре                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | <b>1. 4. Легкая атлетика</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | <b>Спринтерский бег</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1.      | Инструктаж по ТБ Низкий старт. Бег по дистанции 30-40м.           | Бег в чередовании с ходьбой. Длительный бег.                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2.      | Специальные беговые упражнения. Передача эстафетной палочки.      | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.                                                                                                                                                                      |
| 3.      | Линейные эстафеты. Финиширование.                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 4.      | Бег 60 м на результат.                                            | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения ;бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими |
|         | <b>4.2 Прыжки в длину</b>                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 5.      | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Приземление. | Повороты кругом в движении.                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 6.      | Прыжок в длину. Подбор разбега.                                   | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении                                                                                                                                                                                                   |
| 7.      | Прыжок в длину с11-13 шагов.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 8.      | Прыжок в длину с разбега на результат.                            | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.                                                                                                                             |
|         | <b>4.3 Метание</b>                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 9.      | Метание мяча в горизонтальную цель.                               | Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад                                                                                                                                                                                                            |
| 10.     | Метание мяча с разбега.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 11.     | Метание мяча на дальность.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|         | <b>1. 5. Кроссовая подготовка</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 12.     | Бег 13 мин. Спортивные игры.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 13.     | Бег по пересеченной местности.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 14.     | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения.        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 15.     | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 16.     | Бег по пересеченной местности до 2км.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 17.     | Бег в гору. Преодоление препятствий.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 18.     | Равномерный бег до 18 мин. Подвижные игры.                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 19.     | Бег в сочетании с силовыми упражнениями 1500м.                    | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см и 120—125 см                                                                                                                                                                                                                  |
| 20.     | Бег 1000 м на результат.                                          | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком ; прыжки                                                                                                                              |
|         | <b>1. 3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|     |                                             |                                                                                                                                 |
|-----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | <b>3.1 Висы и упоры.</b>                    | в глубину, высота 150—180 см.<br><br>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. |
| 21. | Инструктаж по ТБ. Подъем переворотом        |                                                                                                                                 |
| 22. | Подъем завесом вне . Вис на согнутых руках. |                                                                                                                                 |
| 23. | Размахивание изгибами.                      |                                                                                                                                 |

|     |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24. | Выполнение подтягивания в висе.                                         | <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> |
|     | <b>3.2 Опорный прыжок.</b>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 25. | Прыжок боком с поворотом на 90 через козла (д). Прыжок согнув ноги (м). |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 26. | Прыжок через козла. Эстафеты.                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 27. | Прыжок через козла на оценку. ОРУ с предметами                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     | <b>7. Баскетбол</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 28. | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 29. | Техника остановок и передвижений. Учебная игра баскетбол.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 30. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 31. | Ведение дальней рукой. Учебная игра.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 32. | Ведение дальней рукой на скорость. Тактика игры в защите.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 33. | Совершенствование ловли и передачи мяча. Личная защита.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 34. | Штрафные броски. Подвижные игры.                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 35. | Штрафные броски с 3 м. на результат. Игра по упрощенным правилам.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 36. | Совершенствование техники двух шагов                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 37. | Совершенствование передач в движении.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 38. | Обучение взаимодействиям двух игроков                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 39. | Передача мяча в стену. Эстафеты                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 40. | Бросок одной рукой от плеча с места.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 41. | Бросок одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением защитника.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 42. | Бросок одной рукой от плеча после ведения.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 43. | Совершенствование передачи двумя руками от головы в парах.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 44. | Бросок мяча двумя от головы с места с сопротивлением.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 45. | Позиционное нападение и личная защита на одну корзину 4:4.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                                              |                                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 46.                                          | Позиционное нападение со сменой мест                        |
| 47.                                          | Передачи мяча в движении с атакой кольца в парах.           |
| 48.                                          | Личная защита.                                              |
| 49.                                          | Игровые задания 2х2, 3х3                                    |
| 50.                                          | Сочетание приемов передвижения и остановок игрока.          |
| 51.                                          | Передачи мяча разными способами в тройках с сопротивлением. |
| 52.                                          | Взаимодействие 2-х игроков через «Заслон»                   |
| 53.                                          | Быстрый прорыв 2х1; 3х2                                     |
| 54.                                          | Нападение через «Заслон»                                    |
| <b>2. Спортивные игры (волейбол)</b>         |                                                             |
| 55.                                          | Инструктаж по ТБ. Перемещения в стойке.                     |
| 56.                                          | Комбинация из перемещения, остановки, ускорения.            |
| 57.                                          | Передача мяча сверху двумя руками во встречных колоннах.    |
| 58.                                          | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.              |
| 59.                                          | Подача снизу. Передача мяча над собой.                      |
| 60.                                          | Прием мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол              |
| 61.                                          | Обучение отбиванию мяча кулаком                             |
| 62.                                          | Прием мяча снизу двумя руками через сетку.                  |
| 63.                                          | Эстафеты и подвижные игры с элементами волейбола.           |
| 64.                                          | Множественный нижний прием.                                 |
| 65.                                          | Круговая тренировка в волейболе.                            |
| 66.                                          | Нападающий удар после передачи партнера.                    |
| 67.                                          | Нападающий удар с подбрасыванием в стенку с прыжка.         |
| 68.                                          | Верхняя передача мяча в стену. Учебная игра.                |
| 69.                                          | Мини игра по волейболу.                                     |
| 70.                                          | Нижний прием мяча от стены.                                 |
| 71.                                          | Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола.           |
| 72.                                          | Комбинации из освоенных элементов:                          |
| <b>3. Гимнастика с элементами акробатики</b> |                                                             |

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Варианты техники приема и передач мяча

Варианты подачи мяча

Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

|     |                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------|
| 73  | Инструктаж по ТБ.Кувырки вперед, назад.                              |
| 74. | Обучение кувырку назад в упор, стоя ноги врозь.                      |
| 75. | Стойка на руках у стенки. Мост и поворот                             |
| 76. | Стойка на голове. Длинныйкувырок.                                    |
| 77. | Комбинация из разученных элементов.                                  |
| 78. | Вольные упражнения. Подвижные игры на внимание.                      |
|     | <b>3.4 Строевые упражнения, Равновесия.</b>                          |
| 79. | Выполнение команды: «Прямо!»<br>Равновесие в упоре на локте.         |
| 80. | Команды: «Полшага!», «Полный шаг!»<br>Ходьба с поворотами по бревну. |
| 81  | Соскок прогнувшись с бревна. Приседание с поворотом                  |
| 82. | Равновесие, прыжок со сменой ног на бревне.                          |
| 83. | Комбинация из 6 элементов на бревне.                                 |
|     | <b>5. Кроссовая подготовка</b>                                       |
| 84  | Инструктаж по ТБ.Бег 13 мин. Спортивные игры.                        |
| 85  | Бег по пересеченной местности                                        |
| 86. | Равномерный бег до 15 мин. Специальные беговые упражнения.           |
| 87  | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                                  |
| 88. | Бег по пересеченной местности до 2 км.                               |
| 89. | Бег в гору. Преодоление препятствий.                                 |
| 90. | Равномерный бег до 18 мин.                                           |
| 91. | Бег в сочетании с силовыми упражнениями 1500 м.                      |
| 92. | Бег 2000 м на результат.                                             |
|     | <b>4. Легкая атлетика</b>                                            |
|     | <b>4.3. Метание</b>                                                  |
| 93  | Инструктаж по ТБ.Метание мяча в горизонтальную цель.                 |
| 94  | Метание мяча на заданное расстояние.                                 |
| 95  | Метание набивного мяча на дальность. Бег по лабиринту.               |
|     | <b>4.1 Спринтерский бег</b>                                          |
| 96. | Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета (8x30м).              |
| 97. | Специальные беговые упражнения.<br>Минутный бег.                     |
| 98. | Бег200 м на результат. Подтягивание.                                 |

|      |                                                    |
|------|----------------------------------------------------|
| 99.  | Челночный бег 3x10 на результат                    |
|      | <b>4.2 Прыжки в длину</b>                          |
| 100. | Тройной прыжок. Эстафеты.                          |
| 101. | Тройной прыжок на результат. Сгибание рук в упоре. |
| 102. | Прыжки с двух на две (5-7). ОРУ в парах.           |
|      | <b>Итого: 102 часа</b>                             |

**10 класс**

| № урока | Темы                                                  | Содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|         | <b>1.1 Основы знаний о физической культуре</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.4 Легкая атлетика</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1       | Техника безопасности. Низкий старт. Бег по дистанции. | <p>Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м Эстафетный бег.</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 5—10 мин. Бег на 3000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбег Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p> <p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> |
| 2       | Низкий старт. Стартовый разгон                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3       | Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4       | Специальные беговые упражнения.                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 5       | Эстафетный бег. Бег 100 м. на результат               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.4.2. Прыжки в длину</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 6       | Прыжок в длину способом «прогнувшись».                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 7       | Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 8       | Прыжок в длину на результат. ОФП                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.4.3. Метание</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 9       | Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 10      | Метание гранаты 200 г. Челночный бег                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11      | Метание гранаты 500 г. с разбега. ОФП.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 12      | Метание гранаты 500 г. на дальность                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.2. Кроссовая подготовка</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 13      | Бег 15 мин. Спортивные игры                           | <p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Длительный бег в чередовании с ходьбой.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 14      | Бег 20 мин. Преодоление препятствий                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 15      | Бег 25 мин. Развитие выносливости                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 16      | Бег по пересеченной местности. ОФП                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 17      | Бег 1500 м. Специальные беговые упражнения            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 18      | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 19      | Бег по пересеченной местности до 3 км.                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 20      | Бег 2000 м. на результат. ОРУ                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 21      | Спортивные игры. Соревнование по л/а.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|         | <b>1.3. Гимнастика</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <b>1.3.1 Висы и упоры</b>                           | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами<br>Прыжки через гимнастические снаряды . |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 22 | Инструктаж по ТБ, повороты в движении               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 23 | Подъем в упор. Перестроение в колоннах              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 24 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 25 | Толчком двух ног вис углом                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 26 | Лазание по лабиринту на скорость                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 27 | Поднимание ног в висячем положении до касания рук   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 28 | Вис на согнутых руках. ОРУ в парах                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 29 | Подтягивание на перекладине в полувисе.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>1.3.2. Опорный прыжок</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 30 | Прыжок ноги врозь через козла.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 31 | Прыжок согнув ноги через козла.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 32 | Прыжок углом через козла. ОРУ.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>2.1. Баскетбол</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Техника остановок и передвижений. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)<br>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите<br>Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>Игра по правилам. |
| 35 | Совершенствование техники ведения мяча.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 36 | Ведение дальней рукой на скорость.                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 37 | Передача мяча различными способами.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 38 | Совершенствование ловли и передачи мяча.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 39 | Броски мяча в движении. Учебная игра.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 40 | Ловля и передача в парах и тройках.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 41 | Броски мяча из точек. Учебная игра.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 42 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 43 | Штрафные броски. Быстрый прорыв.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 44 | Бросок в прыжке со средней дистанции.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 45 | Ведение мяча с сопротивлением                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 46 | Сочетание приемов: ведение, передача.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 47 | Броски с дальней дистанции. Позитивное нападение    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 48 | Передача мяча с сопротивлением                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 49 | Передача мяча в движении в парах                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 50 | Передача мяча в движении в тройках                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 51 | Передача мяча в движении с сопротивлением           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 52 | Броски одной рукой от плеча в движении.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 53 | Нападение быстрым прорывом                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    | <b>1.2. Спортивные игры (волейбол)</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 54 | Т.Б.Стойки и передвижения игроков.                  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 55 | Совершенствование нижней прямой подачи.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|    |                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 57 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.                 | <p>Варианты техники приема и передач мяча</p> <p>Варианты подач мяча</p> <p>Варианты нападающего удара через сетку</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) , страховка</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 58 | Верхняя передача мяча в прыжке.                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 60 | Верхняя передача в парах, в тройках.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 61 | Комбинация из передвижений и остановок.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 62 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 63 | Верхняя прямая подача. Прием подачи.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 64 | Подача по зонам. Верхний прием над собой                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 65 | Обучение верхней прямой подаче в прыжке.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 66 | Совершенствование верхней прямой подачи.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 67 | Прямой нападающий удар. Игра.                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 68 | Нападающий удар в тройках.                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 69 | Индивидуальное блокирование.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 70 | Прямой нападающий удар из зон 2-3-4.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 71 | Индивидуальное блокирование.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 72 | Блокирование. Страховка блокирующих.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 73 | Подвижные игры с элементами волейбола.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 74 | Позиционное нападение с места.                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении</p> <p>Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад</p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)</p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком ; прыжки в глубину, высота 150—180 см.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой</p> |
| 75 | Т.Б.Стойка на лопатках, кувырок назад.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 76 | Кувырок боком. Шпагаты.                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 77 | Упражнение из 3-х разученных элементов.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 78 | Кувырки вперед, назад. ОФП.                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 79 | Длинный кувырок через препятствие                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 80 | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 81 | ОРУ с предметами. Стойки, кувырки, колесо                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 82 | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад через стойку на руках |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 83 | Сед углом. Стойка на голове. ОФП                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 84 | Комбинация из разученных элементов (5 элементов)                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 85 | Бег 15 мин. Спортивные игры.                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 86 | Бег по пересеченной местности. ОФП                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 87 | Бег 1500 м. с силовыми упражнениями.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 88 | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 89 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 90 | Бег 25 мин. Соревнование по легкой атлетике, рекорды             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 91 | Специальные беговые упражнения                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 92 | Бег по пересеченной местности до 3 км.                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 93 | Бег 2000 (3000) м. на результат. ОРУ.                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|    | <b>1.4. Легкая атлетика</b>                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 94 | Т.Б.Метание мяча в горизонтальную цель.                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 95 | Метание набивного мяча разными                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|     |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | способами.                                                 | <p>Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований</p> <p>Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований</p> |
| 96  | Метание набивного мяча на дальность. Бег по лабиринту      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 97  | Метание гранаты в цель                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|     | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 98  | Низкий старт до 40 м. Бег на дистанции до 70 м.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 99  | Бег на 100 м.. Эстафетный бег                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 100 | Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета (4 x 60 м.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 101 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 102 | Челночный бег 6 x 10 на результат. ОФП                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

### 11 класс

| № ур ока | Темы                                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | <b>1.1 Основы знаний о физической культуре</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>1.4 Легкая атлетика</b>                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1        | Техника безопасности. Низкий старт.            | <p>Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м Эстафетный бег.</p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 13— 15 шагов разбега<br/>Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега</p> <p>Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка</p> |
| 2        | Низкий старт. Стартовый разгон                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 3        | Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование.     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 4        | Специальные беговые упражнения. Бег 100 м.     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 5        | Эстафетный бег. Бег 100 м. на результат        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>1.4.2. Прыжки в длину</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 6        | Прыжок в длину .Отталкивание.                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 7        | Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 8        | Прыжок в длину на результат. ОФП               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>1.4.3. Метание</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 9        | Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10       | Метание гранаты 200 г. Челночный бег           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 11       | Метание гранаты 700 г. с разбега. ОФП.         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 12       | Метание гранаты 700г. на дальность.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|          | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 13       | Бег 15 мин. Спортивные игры                    | Тренировка в оздоровительном беге для                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|    |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14 | Бег 20 мин. Преодоление препятствий                 | развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой. Длительный бег на различные дистанции Длительный бег в чередовании с ходьбой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 15 | Бег 25 мин. Развитие выносливости                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 16 | Бег по пересеченной местности. ОФП                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 17 | Бег 1500 м. Специальные беговые упражнения          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 18 | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 19 | Бег по пересеченной местности до 3 км.              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 20 | Бег 2000 м. на результат. ОРУ                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 21 | Спортивные игры. Соревнование по л/а.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>1.3. Гимнастика</b>                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>1.3.1 Висы и упоры</b>                           | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика<br>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами<br>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах<br>Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями |
| 22 | Инструктаж по ТБ, повороты в движении               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 23 | Подъем в упор. Перестроение в колоннах              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 24 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 25 | Толчком двух ног вис углом                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 26 | Лазание по лабиринту на скорость                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 27 | Поднимание ног в висе до касания рук                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 28 | Вис на согнутых руках. ОРУ в парах                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 29 | Подтягивание на перекладине                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>1.3.2. Опорный прыжок</b>                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 30 | Прыжок ноги врозь через козла                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 31 | Прыжок согнув ноги через козла                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 32 | Прыжок углом через козла. ОРУ.                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>2.1. Баскетбол</b>                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Техника остановок и передвижений. | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)<br>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника<br>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)<br>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом<br>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите<br>Игра по упрощенным правилам баскетбола.<br>Игра по правилам.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок игрока   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 35 | Совершенствование техники ведения мяча.             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 36 | Ведение дальней рукой на скорость.                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 37 | Передача мяча различными способами на месте         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 38 | Совершенствование ловли и передачи мяча.            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 39 | Броски мяча в движении. Учебная игра.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 40 | Ловля и передача в парах и тройках.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 41 | Броски мяча из точек. Учебная игра.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 42 | Бросок мяча в прыжке со средней                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|    |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | дистанции.                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 43 | Штрафные броски. Быстрый прорыв.                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 44 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 45 | Ведение мяча с сопротивлением                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 46 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 47 | Броски с дальней дистанции                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 48 | Передача мяча с сопротивлением                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 49 | Передача мяча в движении в парах                                               |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 50 | Передача мяча в движении в тройках                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 51 | Передача мяча в движении с сопротивлением                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 52 | Броски одной рукой от плеча в движении                                         |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 53 | Нападение быстрым прорывом                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>1.2 Спортивные игры(волейбол)</b>                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 54 | Т.Б.Стойки и передвижения игроков.                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 55 | Совершенствование нижней прямой подачи.                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах с шагом                                          |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 57 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест                                | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений                                                                                                                                                                               |
| 58 | Верхняя передача мяча в прыжке                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу                                                  | Варианты техники приема и передач мяча                                                                                                                                                                                               |
| 60 | Верхняя передача в парах, в тройках.                                           |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 61 | Комбинация из передвижений и остановок                                         | Варианты подач мяча                                                                                                                                                                                                                  |
| 62 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 63 | Верхняя прямая подача. Прием подачи                                            | Варианты нападающего удара через сетку                                                                                                                                                                                               |
| 64 | Подача по зонам. Верхний прием.                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 65 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                                | Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем) , страховка                                                                                                                                                             |
| 66 | Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование.                            | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите                                                                                                                                                      |
| 67 | Прямой нападающий удар. Игра.                                                  |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 68 | Нападающий удар в тройках.                                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 69 | Индивидуальное блокирование.                                                   | Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.                                                                                                                                                                             |
| 70 | Прямой нападающий удар из зон.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 71 | Индивидуальное блокирование.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 72 | Блокирование. Страховка.                                                       |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 73 | Игра с элементами волейбола.                                                   |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 74 | Позиционное нападение с места.                                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
|    | <b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                                 |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 75 | Техника безопасности .Стойки на руках, лопатках, предплечьях. Упр.на гибкость. | Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении                                                                                                                      |
| 76 | Кувырки, гибкость. ОФП.                                                        |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 77 | Упражнение из 3-х разученных элементов                                         | Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад |
| 78 | Длинный кувырок                                                                |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 79 | Длинный кувырок через препятствие                                              |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 80 | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину                                             |                                                                                                                                                                                                                                      |
| 81 | ОРУ с предметами. Стойки, кувырки, колесо                                      |                                                                                                                                                                                                                                      |

|     |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 82  | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад.                | Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 83  | Сед углом. Стойка на голове. ОФП                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 84  | Комбинация из разученных элементов                         | <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см.</p> <p>Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами</p> <p>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.</p> |
|     | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 85  | Бег 15 мин. Спортивные игры.                               | Бег в чередовании с ходьбой.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 86  | Бег по пересеченной местности.                             | Длительный бег.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 87  | Бег 1500 м. с силовыми упражнениями.                       | Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 88  | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                        | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.                                                                                                                                                                                                                  |
| 89  | Бег 20 мин. Преодоление препятствий.                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 90  | Бег 25 мин. Соревнование по легкой атлетике.               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 91  | Специальные беговые упражнения                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 92  | Бег по пересеченной местности до 3 км.                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 93  | Бег 2000 (3000) м. на результат. ОРУ                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     | <b>1.4. Легкая атлетика</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 94  | Т.Б.Метание мяча в горизонтальную цель.                    | Метание мяча. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м.                                                                                                                                                                                                                   |
| 95  | Метание набивного мяча разными способами.                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 96  | Метание набивного мяча на дальность.                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 97  | Метание гранаты в цель                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|     | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 98  | Низкий старт до 40 м. Бег на дистанции до 70 м.            | Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.                                                                                                           |
| 99  | Бег на 100 м.. Эстафетный бег                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 100 | Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета (4 x 60 м.) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 101 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м.  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 102 | Челночный бег 6 x 10 на результат.                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

## **6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса.**

### ***Для учителей физической культуры***

- Виненко В.И. “Физкультура 1-11 классы” Календарно-тематическое планирование по 3-х часовой программе. В., “Учитель”, 2010
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. М., “Просвещение”, 2011
- Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., “ВАКО”, 2007
- Матвеев А.П. Академический школьный учебник “Физическая культура 1”. М., “Просвещение”, 2011
- Матвеев А.П. Рабочие программы. Физическая культура предметная линия учебников А.П. Матвеева 1-4 классы. М., “Просвещение”, 2012
- Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника. М., Педагогическое общество России, 2006
- Цабыбин С.А. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., “Учитель”, 2009

### ***Для учащихся***

- 1.Физическая культура . 5-7 классы : для общеобразовательных учреждений М.Я. Виленский – М. : Просвещение , 2013 г
- 2.Физическая культура. 8-9 классы :учеб. для учащихся общеобразовательных организаций В.И.Лях.- М.:Просвещение,2013г.
- 3.Физическая культура.10-11 классы :учеб. для общеобразовательных организаций В.И.Лях -М. А.А.Зданевич:Просвещение.2014г.

### ***Интернет-ресурсы.***

- Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;
- Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;
- Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>
- Официальный сайт УМК “Перспектива” [http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371);
- Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

### ***Технические средства обучения.***

- Музыкальный центр
- Мегафон.

### ***Экранно-звуковые пособия:***

- аудиозаписи
- презентации

### ***Учебно-практическое оборудование.***

- Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

- Комплект навесного оборудования (мишени для метания, 1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
- Палка гимнастическая (на каждого ученика).
- Скакалка (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
- Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
- Рулетка измерительная (на каждого ученика).
- Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
- Комплект туристического инвентаря.
- Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).
- Аптечка (демонстрационный экземпляр).

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического  
объединения учителей эстетико-трудового  
и физкультурного циклов МБОУ СОШ №8  
от «30 » августа 2017 года № 1  
\_\_\_\_\_ Платонова А.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Сухарева Т.П.  
от «30 » августа 2017 года

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Сухарева Т.П./  
« 30 » августа 2017г.

Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 8 г Туапсе МО Туапсинский район

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ

### ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ 9 «А,Б,В» \_\_\_\_\_

Учитель : \_\_\_\_\_ Фока И.В. \_\_\_\_\_

Количество часов: 102 часа, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы:  
Фока И.В. утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2017г.

Планирование составлено на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И Лях, А.А. Зданевич , М. Просвещение, 2005год).

В соответствии с ФКГОС-2004

Учебник: Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразовательных. организаций / В.И.Лях : Просвещение, 2013г.

| №<br>урока | Содержание (разделы, темы)                                    | Кол<br>во | Даты проведения  |    |    |      |    |    | Оборудование<br>урока   |
|------------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------|----|----|------|----|----|-------------------------|
|            |                                                               |           | План             |    |    | факт |    |    |                         |
|            | 1.1. Основы знаний о физической                               |           | В процессе урока |    |    |      |    |    |                         |
|            | <b>1. 4. Легкая атлетика</b>                                  | <b>11</b> | 9А               | 9А | 9Б | 9Б   | 9В | 9В |                         |
|            | <b>4.1 Спринтерский бег</b>                                   | <b>4</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
| 1          | Инструктаж по ТБ Низкий старт.<br>Бег по дистанции 30-40м.    | 1         |                  |    |    |      |    |    | Мячи, фишки             |
| 2.         | Специальные беговые<br>упражнения. Передача                   | 1         |                  |    |    |      |    |    | Эстафетные<br>палочки,  |
| 3.         | Линейные эстафеты.<br>Финиширование.                          | 1         |                  |    |    |      |    |    | Фишки,<br>секундоме     |
| 4.         | Бег 60 м на результат.                                        | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
|            | <b>4.2 Прыжки в длину</b>                                     | <b>4</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
| 5.         | Прыжок в длину способом «согнув<br>ноги». Отталкивание.       | 1         |                  |    |    |      |    |    | Рулетка, мячи           |
| 6.         | Прыжок в длину. Подбор разбега.                               | 1         |                  |    |    |      |    |    | Рулетка, мячи           |
| 7.         | Прыжок в длину с11-13<br>шагов.                               | 1         |                  |    |    |      |    |    | Рулетка, мячи           |
| 8.         | Прыжок в длину с разбега на                                   | 1         |                  |    |    |      |    |    | Рулетка, мячи           |
|            | <b>4.3 Метание</b>                                            | <b>3</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
| 9.         | Метание мяча в<br>горизонтальную цель.                        | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер<br>тен.мячи  |
| 10.        | Метание мяча с разбега.                                       | 1         |                  |    |    |      |    |    | Теннисные мячи          |
| 11.        | Метание мяча на дальность.                                    | 1         |                  |    |    |      |    |    | Теннисные мячи          |
|            | <b>1. 5. Кроссовая подготовка</b>                             | <b>9</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
| 12.        | Бег 13 мин. Спортивные игры.                                  | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 13.        | Бег по пересеченной местности.                                | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 14.        | Равномерный бег до 15 мин.<br>Специальные беговые упражнения. | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 15.        | Бег в чередовании с ходьбой 20<br>мин                         | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 16.        | Бег по пересеченной местности<br>до 2км.                      | 1         |                  |    |    |      |    |    | Скакалки                |
| 17.        | Бег в гору. Преодоление<br>препятствий.                       | 1         |                  |    |    |      |    |    | Набор фишек<br>и палки  |
| 18.        | Равномерный бег до 18 мин.<br>Полвижные игры.                 | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 19.        | Бег в сочетании с силовыми<br>упражнениями 1500м.             | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер              |
| 20.        | Бег 1000 м на результат.                                      | 1         |                  |    |    |      |    |    | Секундомер<br>, мячи    |
|            | <b>1. 3. Гимнастика с<br/>элементами акробатики</b>           | <b>7</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
|            | <b>3.1 Висы и упоры.</b>                                      | <b>4</b>  |                  |    |    |      |    |    |                         |
| 21.        | Инструктаж по ТБ.Подъем<br>переворотом                        | 1         |                  |    |    |      |    |    | Перекладина             |
| 22.        | Подъем завесом вне. Вис на<br>согнутых руках.                 | 1         |                  |    |    |      |    |    | Параллельны<br>е брусья |
| 23.        | Размахивание изгибами.                                        | 1         |                  |    |    |      |    |    | Параллельны<br>е брусья |









|      |                                                       |            |  |  |  |  |  |  |                |
|------|-------------------------------------------------------|------------|--|--|--|--|--|--|----------------|
| 98.  | Бег 200 м на результат. Подтягивание.                 | 1          |  |  |  |  |  |  | Секундомер     |
| 99.  | Челночный бег 3x10 на результат                       | 1          |  |  |  |  |  |  | Секундомер     |
|      | <b>4.2 Прыжки в длину</b>                             | <b>3</b>   |  |  |  |  |  |  |                |
| 100. | Тройной прыжок. Эстафеты.                             | 1          |  |  |  |  |  |  | Рулетка, кегли |
| 101. | Тройной прыжок на результат.<br>Сгибание рук в упоре. | 1          |  |  |  |  |  |  | Рулетка, мячи  |
| 102. | Прыжки с двух на две (5-7). ОРУ в                     | 1          |  |  |  |  |  |  | Рулетка, мячи  |
|      | <b>Итого:</b>                                         | <b>102</b> |  |  |  |  |  |  |                |

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.П. Сухарева  
от «30» августа 2017 года

Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 8 г Туапсе МО Туапсинский район

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

По физической культуре

Класс 10 А

Учитель Громов А.Ю

Количество часов: 102 часа, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы:  
Громова А.Ю., утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2017 г.

Планирование составлено на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2005 г)

В соответствии с ФКГОС-2004

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Т.П. Сухарева  
от «30 » августа 2017 года

Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 8 г Туапсе МО Туапсинский район

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

По физической культуре

Класс 10 А

Учитель Иванов А.В.

Количество часов: 102 часа, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы:  
Иванова А.В., утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2017 г.

Планирование составлено на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях ,А.А. Зданевич ,М. Просвещение, 2005 г)

В соответствии с ФКГОС-2004

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014г

| №<br>урока | Содержание<br>( разделы , темы )                      | Кол<br>во<br>час<br>ов | Даты<br>проведения |      | Оборудование урока                |
|------------|-------------------------------------------------------|------------------------|--------------------|------|-----------------------------------|
|            |                                                       |                        | план               | факт |                                   |
|            | <b>1.1 Основы знаний о физической культуре</b>        | В процессе урока       |                    |      |                                   |
|            | <b>1.4 Легкая атлетика</b>                            | <b>12</b>              | 10 А               | 10 А |                                   |
|            | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                        | <b>5</b>               |                    |      |                                   |
| 1          | Техника безопасности. Низкий старт. Бег по дистанции. | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 2          | Низкий старт. Стартовый разгон                        | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 3          | Бег по дистанции 70 – 80 м. Финиширование.            | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 4          | Специальные беговые упражнения.                       | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 5          | Эстафетный бег. Бег 100 м. на результат               | 1                      |                    |      | Секундомер,<br>эстафетная палочка |
|            | <b>1.4.2. Прыжки в длину</b>                          | <b>3</b>               |                    |      |                                   |
| 6          | Прыжок в длину способом «прогнувшись».                | 1                      |                    |      | Рулетка                           |
| 7          | Прыжок в длину с 13 – 15 беговых шагов                | 1                      |                    |      | Рулетка                           |
| 8          | Прыжок в длину на результат. ОФП                      | 1                      |                    |      | Рулетка                           |
|            | <b>1.4.3. Метание</b>                                 | <b>4</b>               |                    |      |                                   |
| 9          | Метание мяча на дальность с 5 – 6 шагов               | 1                      |                    |      | Мячи                              |
| 10         | Метание гранаты 200 г. Челночный бег                  | 1                      |                    |      | Гранаты, секундомер               |
| 11         | Метание гранаты 500 г. с разбега. ОФП.                | 1                      |                    |      | Гранаты                           |
| 12         | Метание гранаты 500 г. на дальность.                  | 1                      |                    |      | Гранаты, мячи                     |
|            | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                       | <b>9</b>               |                    |      |                                   |
| 13         | Бег 15 мин. Спортивные игры                           | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 14         | Бег 20 мин. Преодоление препятствий                   | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 15         | Бег 25 мин. Развитие выносливости                     | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 16         | Бег по пересеченной местности. ОФП                    | 1                      |                    |      | Гири, гантели                     |
| 17         | Бег 1500 м. Специальные беговые упражнения            | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 18         | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                   | 1                      |                    |      | Секундомер, мячи                  |
| 19         | Бег по пересеченной местности до 3 км.                | 1                      |                    |      | Секундомер,<br>скакалки           |
| 20         | Бег 2000 м. на результат. ОРУ                         | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
| 21         | Спортивные игры. Соревнование по л/а.                 | 1                      |                    |      | Секундомер                        |
|            | <b>1.3. Гимнастика</b>                                | <b>11</b>              |                    |      |                                   |
|            | <b>1.3.1 Висы и упоры</b>                             | <b>8</b>               |                    |      |                                   |
| 22         | Инструктаж по ТБ, повороты в движении                 | 1                      |                    |      | Маты                              |
| 23         | Подъем в упор. Перестроение в колоннах                | 1                      |                    |      | Маты                              |
| 24         | Вис согнувшись, вис прогнувшись.                      | 1                      |                    |      | Перекладина                       |
| 25         | Толчком двух ног вис углом                            | 1                      |                    |      | Маты                              |
| 26         | Лазание по лабиринту на скорость                      | 1                      |                    |      | Маты                              |
| 27         | Поднимание ног в висе до касания рук                  | 1                      |                    |      | Перекладина                       |
| 28         | Вис на согнутых руках. ОРУ в парах                    | 1                      |                    |      | Маты                              |
| 29         | Подтягивание на перекладине в                         | 1                      |                    |      | Перекладина                       |

|    |                                                     |           |  |  |                           |
|----|-----------------------------------------------------|-----------|--|--|---------------------------|
|    | полувисе.                                           |           |  |  |                           |
|    | <b>1.3.2. Опорный прыжок</b>                        | <b>3</b>  |  |  |                           |
| 30 | Прыжок ноги врозь через козла.                      | 1         |  |  | Козел, маты               |
| 31 | Прыжок согнув ноги через козла.                     | 1         |  |  | Козел, маты               |
| 32 | Прыжок углом через козла. ОРУ.                      | 1         |  |  | Козел, маты               |
|    | <b>2.1. Баскетбол</b>                               | <b>21</b> |  |  |                           |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Техника остановок и передвижений. | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок.         | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 35 | Совершенствование техники ведения мяча.             | 1         |  |  | Мячи баскетбольные, фишки |
| 36 | Ведение дальней рукой на скорость.                  | 1         |  |  | Мячи баскетбольные, фишки |
| 37 | Передача мяча различными способами.                 | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 38 | Совершенствование ловли и передачи мяча.            | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 39 | Броски мяча в движении. Учебная игра.               | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 40 | Ловля и передача в парах и тройках.                 | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 41 | Броски мяча из точек. Учебная игра.                 | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 42 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.          | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 43 | Штрафные броски. Быстрый прорыв.                    | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 44 | Бросок в прыжке со средней дистанции.               | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 45 | Ведение мяча с сопротивлением                       | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 46 | Сочетание приемов: ведение, передача.               | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 47 | Броски с дальней дистанции. Позитивное нападение    | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 48 | Передача мяча с сопротивлением                      | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 49 | Передача мяча в движении в парах                    | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 50 | Передача мяча в движении в тройках                  | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 51 | Передача мяча в движении с сопротивлением           | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 52 | Броски одной рукой от плеча в движении.             | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
| 53 | Нападение быстрым прорывом                          | 1         |  |  | Мячи баскетбольные        |
|    | <b>1.2. Спортивные игры (волейбол)</b>              | <b>21</b> |  |  |                           |
| 54 | Т.Б.Стойки и передвижения игроков.                  | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 55 | Совершенствование нижней прямой подачи.             | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах с шагом.              | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 57 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.    | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 58 | Верхняя передача мяча в прыжке.                     | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу.                      | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 60 | Верхняя передача в парах, в тройках.                | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |
| 61 | Комбинация из передвижений и                        | 1         |  |  | Мячи волейбольные         |



|    |                                                                  |           |  |  |                    |
|----|------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--------------------|
|    | остановок.                                                       |           |  |  |                    |
| 62 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки                        | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 63 | Верхняя прямая подача. Прием подачи.                             | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 64 | Подача по зонам. Верхний прием над собой                         | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 65 | Обучение верхней прямой подаче в прыжке.                         | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 66 | Совершенствование верхней прямой подачи.                         | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 67 | Прямой нападающий удар. Игра.                                    | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 68 | Нападающий удар в тройках.                                       | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 69 | Индивидуальное блокирование.                                     | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 70 | Прямой нападающий удар из зон 2-3-4.                             | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 71 | Индивидуальное блокирование.                                     | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 72 | Блокирование. Страховка блокирующих.                             | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 73 | Подвижные игры с элементами волейбола.                           | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
| 74 | Позиционное нападение с места.                                   | 1         |  |  | Мячи волейбольные  |
|    | <b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                   | <b>10</b> |  |  |                    |
| 75 | Т.Б.Стойка на лопатках, кувырок назад.                           | 1         |  |  | Маты               |
| 76 | Кувырок боком. Шпагаты.                                          | 1         |  |  | Маты               |
| 77 | Упражнение из 3-х разученных элементов.                          | 1         |  |  | Маты               |
| 78 | Кувырки вперед, назад. ОФП.                                      | 1         |  |  | Маты, набор «Лего» |
| 79 | Длинный кувырок через препятствие                                | 1         |  |  | Маты               |
| 80 | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину                               | 1         |  |  | Маты               |
| 81 | ОРУ с предметами. Стойки, кувырки, колесо                        | 1         |  |  | Маты               |
| 82 | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад через стойку на руках | 1         |  |  | Маты               |
| 83 | Сед углом. Стойка на голове. ОФП                                 | 1         |  |  | Маты               |
| 84 | Комбинация из разученных элементов (5 элементов)                 | 1         |  |  | Маты               |
|    | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                                  | <b>9</b>  |  |  |                    |
| 85 | Бег 15 мин. Спортивные игры.                                     | 1         |  |  | Секундомер, мячи   |
| 86 | Бег по пересеченной местности. ОФП                               | 1         |  |  | Гири, гантели      |
| 87 | Бег 1500 м. с силовыми упражнениями.                             | 1         |  |  | Секундомер         |
| 88 | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                              | 1         |  |  | Секундомер, мячи   |
| 89 | Бег 20 мин. Преодоление горизонтальных препятствий               | 1         |  |  | Секундомер         |
| 90 | Бег 25 мин. Соревнование по легкой атлетике, рекорды             | 1         |  |  | Секундомер         |
| 91 | Специальные беговые упражнения                                   | 1         |  |  | Секундомер         |
| 92 | Бег по пересеченной местности до 3 км.                           | 1         |  |  | Скакалки           |
| 93 | Бег 2000 (3000) м. на результат. ОРУ.                            | 1         |  |  | Секундомер         |
|    | <b>1.4. Легкая атлетика</b>                                      | <b>9</b>  |  |  |                    |

|     |                                                            |   |  |  |                                |
|-----|------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------------------|
| 94  | Т.Б.Метание мяча в горизонтальную цель.                    | 1 |  |  | Теннисные мячи                 |
| 95  | Метание набивного мяча разными способами.                  | 1 |  |  | Набивные мячи, скакалки, фишки |
| 96  | Метание набивного мяча на дальность. Бег по лабиринту      | 1 |  |  | Набивные мячи                  |
| 97  | Метание гранаты в цель                                     | 1 |  |  | Гранаты                        |
|     | <b><i>1.4.1. Спринтерский бег</i></b>                      | 5 |  |  |                                |
| 98  | Низкий старт до 40 м. Бег на дистанции до 70 м.            | 1 |  |  | Секундомер                     |
| 99  | Бег на 100 м.. Эстафетный бег                              | 1 |  |  | Секундомер                     |
| 100 | Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета (4 x 60 м.) | 1 |  |  | Секундомер, эстафетные палочки |
| 101 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м.  | 1 |  |  | Секундомер                     |
| 102 | Челночный бег 6 x 10 на результат. ОФП                     | 1 |  |  | Секундомер, скакалки, гири     |

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Сухарева Т.П./  
« 31 » августа 2016г.

Краснодарский край  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 8 г Туапсе МО Туапсинский район

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ физической культуре \_\_\_\_\_

Класс \_\_\_\_\_ 11 А

Учитель : \_\_\_\_\_ Громов А.В.,Иванов А.В.

Количество часов: \_\_\_\_\_ 204 часа, \_\_\_\_\_ в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе рабочей программы:  
Громова А.Ю.,Иванова А.В., утвержденной решением педагогического совета от 30.08.2017г.

Планирование составлено на основе авторской программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы» (В.И Лях, А.А. Зданевич , М. Просвещение, 2005год).

В соответствии с ФКГОС-2004

Учебник: Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных. организаций В.И. Лях, А.А. Зданевич. М.: Просвещение, 2014г.

| №<br>урока | Содержание<br>(разделы, темы)                  | час<br>ы  | Даты<br>проведения                      |  |      |  | Оборудование<br>урока   |
|------------|------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|--|------|--|-------------------------|
|            |                                                |           | 11А                                     |  | 11 А |  |                         |
|            | <b>1.1 Основы знаний о физической культуре</b> |           | В процессе урока<br>план факт план факт |  |      |  |                         |
|            | <b>1.4 Легкая атлетика</b>                     | <b>12</b> |                                         |  |      |  |                         |
|            | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                 | <b>5</b>  |                                         |  |      |  |                         |
| 1          | Техника безопасности. Низкий старт.            | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 2          | Низкий старт. Стартовый разгон                 | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 3          | Бег по дистанции 70 – 80 м.<br>Финиширование.  | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 4          | Специальные беговые упражнения.<br>Бег 100 м.  | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 5          | Эстафетный бег. Бег 100 м. на<br>результат     | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
|            | <b>1.4.2. Прыжки в длину</b>                   | <b>3</b>  |                                         |  |      |  |                         |
| 6          | Прыжок в длину .Отталкивание.                  | 1         |                                         |  |      |  | Рулетка                 |
| 7          | Прыжок в длину с 13 – 15 беговых<br>шагов      | 1         |                                         |  |      |  | Рулетка                 |
| 8          | Прыжок в длину на результат. ОФП               | 1         |                                         |  |      |  | Рулетка                 |
|            | <b>1.4.3. Метание</b>                          | <b>2</b>  |                                         |  |      |  |                         |
| 9          | Метание мяча на дальность с 5 – 6<br>шагов     | 1         |                                         |  |      |  | Мячи                    |
| 10         | Метание гранаты 200 г. Челночный<br>бег        | 1         |                                         |  |      |  | Гранаты,<br>секундомер  |
| 11         | Метание гранаты 700 г. с разбега.<br>ОФП.      |           |                                         |  |      |  | Гранаты                 |
| 12         | Метание гранаты 700г. на дальность.            | 1         |                                         |  |      |  | Гранаты,<br>мячи        |
|            | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                | <b>9</b>  |                                         |  |      |  |                         |
| 13         | Бег 15 мин. Спортивные игры                    | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 14         | Бег 20 мин. Преодоление<br>препятствий         | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 15         | Бег 25 мин. Развитие выносливости              | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 16         | Бег по пересеченной местности. ОФП             | 1         |                                         |  |      |  | Гири, гантели           |
| 17         | Бег 1500 м. Специальные беговые<br>упражнения  | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 18         | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.            | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер,<br>мячи     |
| 19         | Бег по пересеченной местности до 3<br>км.      | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер,<br>скакалки |
| 20         | Бег 2000 м. на результат. ОРУ                  | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
| 21         | Спортивные игры. Соревнование по<br>л/а.       | 1         |                                         |  |      |  | Секундомер              |
|            | <b>1.3. Гимнастика</b>                         | <b>11</b> |                                         |  |      |  |                         |
|            | <b>1.3.1 Висы и упоры</b>                      | <b>8</b>  |                                         |  |      |  |                         |
| 22         | Инструктаж по ТБ, повороты в                   | 1         |                                         |  |      |  | Маты                    |

|    |                                                       |           |  |  |  |  |                    |
|----|-------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|--------------------|
|    | движении                                              |           |  |  |  |  |                    |
| 23 | Подъем в упор. Перестроение в колоннах                | 1         |  |  |  |  | Маты               |
| 24 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.                      | 1         |  |  |  |  | Перекладина        |
| 25 | Толчком двух ног вис углом                            | 1         |  |  |  |  | Маты               |
| 26 | Лазание по лабиринту на скорость                      | 1         |  |  |  |  | Маты               |
| 27 | Поднимание ног в вися до касания рук                  | 1         |  |  |  |  | Перекладина        |
| 28 | Вис на согнутых руках. ОРУ в парах                    | 1         |  |  |  |  | Маты               |
| 29 | Подтягивание на перекладине                           | 1         |  |  |  |  | Перекладина        |
|    | <b>1.3.2. Опорный прыжок</b>                          | <b>3</b>  |  |  |  |  |                    |
| 30 | Прыжок ноги врозь через козла                         | 1         |  |  |  |  | Козел, маты        |
| 31 | Прыжок согнув ноги через козла                        | 1         |  |  |  |  | Козел, маты        |
| 32 | Прыжок углом через козла. ОРУ.                        | 1         |  |  |  |  | Козел, маты        |
|    | <b>2.1. Баскетбол</b>                                 | <b>21</b> |  |  |  |  |                    |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Техника остановок и передвижений.   | 1         |  |  |  |  | Мячи баскетбольные |
| 34 | Совершенствование передвижений и остановок игрока     | 1         |  |  |  |  | Мячи баскетбольные |
| 35 | Совершенствование техники ведения мяча.               | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 36 | Ведение дальней рукой на скорость.                    | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 37 | Передача мяча различными способами на месте           | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 38 | Совершенствование ловли и передачи мяча.              | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 39 | Броски мяча в движении. Учебная игра.                 | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 40 | Ловля и передача в парах и тройках.                   | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 41 | Броски мяча из точек. Учебная игра.                   | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 42 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.            | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 43 | Штрафные броски. Быстрый прорыв.                      | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 44 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 45 | Ведение мяча с сопротивлением                         | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 46 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.         | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 47 | Броски с дальней дистанции                            | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 48 | Передача мяча с сопротивлением                        | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 49 | Передача мяча в движении в парах                      | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 50 | Передача мяча в движении в тройках                    | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 51 | Передача мяча в движении с сопротивлением             | 1         |  |  |  |  | Мячи               |
| 52 | Броски одной рукой от плеча в движении                | 1         |  |  |  |  | Мячи               |

|    |                                                                      |           |  |  |  |  |                      |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|----------------------|
| 53 | Нападение быстрым прорывом                                           | 1         |  |  |  |  | Мячи                 |
|    | <b>1.2. Спортивные игры (волейбол)</b>                               | <b>21</b> |  |  |  |  |                      |
| 54 | Т.Б.Стойки и передвижения игроков.                                   | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 55 | Совершенствование нижней прямой подачи.                              | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 56 | Верхняя передача мяча в парах с шагом                                | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 57 | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест                      | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 58 | Верхняя передача мяча в прыжке                                       | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 59 | Прием мяча двумя руками снизу                                        | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 60 | Верхняя передача в парах, в тройках.                                 | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 61 | Комбинация из передвижений и остановок                               | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 62 | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки                            | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 63 | Верхняя прямая подача. Прием подачи                                  | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 64 | Подача по зонам. Верхний прием.                                      | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 65 | Верхняя прямая подача в прыжке.                                      | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 66 | Верхняя прямая подача в прыжке - совершенствование.                  | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 67 | Прямой нападающий удар. Игра.                                        | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 68 | Нападающий удар в тройках.                                           | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 69 | Индивидуальное блокирование.                                         | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 70 | Прямой нападающий удар из зон.                                       | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 71 | Индивидуальное блокирование.                                         | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 72 | Блокирование. Страховка.                                             | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 73 | Игра с элементами волейбола.                                         | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
| 74 | Позиционное нападение с места.                                       | 1         |  |  |  |  | Мячи<br>волейбольные |
|    | <b>1.3. Гимнастика с элементами акробатики</b>                       | <b>10</b> |  |  |  |  |                      |
| 75 | Техника безопасности .Стойки на руках, лопатках, предплечьях. Упр.на | 1         |  |  |  |  | Маты                 |

|     |                                                            |          |  |  |  |                         |
|-----|------------------------------------------------------------|----------|--|--|--|-------------------------|
|     | гибкость.                                                  |          |  |  |  |                         |
| 76  | Кувырки, гибкость. ОФП.                                    | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 77  | Упражнение из 3-х разученных элементов                     | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 78  | Длинный кувырок                                            | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 79  | Длинный кувырок через препятствие                          | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 80  | ОРУ с предметами. Прыжки в глубину                         | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 81  | ОРУ с предметами. Стойки, кувырки, колесо                  | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 82  | Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад.                | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 83  | Сед углом. Стойка на голове. ОФП                           | 1        |  |  |  | Маты                    |
| 84  | Комбинация из разученных элементов                         | 1        |  |  |  | Маты                    |
|     | <b>1.5 Кроссовая подготовка</b>                            | <b>9</b> |  |  |  |                         |
| 85  | Бег 15 мин. Спортивные игры.                               | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 86  | Бег по пересеченной местности.                             | 1        |  |  |  | Гири, гантели           |
| 87  | Бег 1500 м. с силовыми упражнениями.                       | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 88  | Бег в чередовании с ходьбой 20 мин.                        | 1        |  |  |  | Секундомер, мячи        |
| 89  | Бег 20 мин. Преодоление препятствий.                       | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 90  | Бег 25 мин. Соревнование по легкой атлетике.               | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 91  | Специальные беговые упражнения                             | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 92  | Бег по пересеченной местности до 3 км.                     | 1        |  |  |  | Скакалки                |
| 93  | Бег 2000 (3000) м. на результат. ОРУ                       | 1        |  |  |  | Секундомер              |
|     | <b>1.4. Легкая атлетика</b>                                | <b>9</b> |  |  |  |                         |
| 94  | Метание мяча в горизонтальную цель.                        | 1        |  |  |  | Теннисные мячи          |
| 95  | Метание набивного мяча разными способами.                  | 1        |  |  |  | Набивные мячи, скакалки |
| 96  | Метание набивного мяча на дальность.                       | 1        |  |  |  | Набивные мячи           |
| 97  | Метание гранаты в цель                                     | 1        |  |  |  | Гранаты                 |
|     | <b>1.4.1. Спринтерский бег</b>                             | <b>5</b> |  |  |  |                         |
| 98  | Низкий старт до 40 м. Бег на дистанции до 70 м.            | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 99  | Бег на 100 м.. Эстафетный бег                              | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 100 | Передача эстафетной палочки. Круговая эстафета (4 x 60 м.) | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 101 | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 50-60 м.  | 1        |  |  |  | Секундомер              |
| 102 | Челночный бег 6 x 10 на результат.                         | 1        |  |  |  | Секундомер              |

