

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры и ОБЖ  
МБОУ СОШ №4  
Протокол №1 от 30.08.2018г.  
Руководитель ШМО  
А.Х. Гарчиханов

СОГЛАСОВАНО  
на методическом совете  
МБОУ СОШ №4  
Протокол №1 от 30.08.2018

руководитель МС  
И.Ш. Джашиашвили

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
№231-О от 30.08.2018  
И.о. директора МБОУ СОШ №4

И.В. Котова

**Рабочая программа**  
по физической культуре  
для учащихся 10-11 х классов.  
Учебно-методический комплект (УМК)  
"Физическая культура. 10-11 класс. Лях В.И."

Составители:  
Гизатуллина Г.Ф.  
Свиридов Г.А.  
Учителя физической культуры

г. Пыть-Ях

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

*Знать:* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; правила игры в баскетбол, основные приёмы и тактические действия в баскетболе.

*Уметь:* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу; выполнять технические действия в баскетболе; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов.

Выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

*Применять:* для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

***В результате изучения физической культуры 10-11 классов ученик должен:***

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### **Уметь**

Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## Содержание 10-11 класса, (по 105 часов, 3 часа в неделю)

### I. Лёгкая атлетика 24 часа

Низкий и высокий старт. Прыжок в длину с места и с разбега. Стартовый разгон. Бег на 30; 100; 1000 ;3000 м. Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту способом перешагивания. Бег. Челночный бег.

#### Требования к уровню подготовки:

**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

### II. Волейбол. 47 часов

Техника приёма верхних передач. Приём мяча снизу двумя руками. Приём и передача мяча сверху двумя руками. Блокирование. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Действия игрока ЛИБЕРО. Тактика нападения КРЕСТ; ВОЛНА. Игра в волейбол.

#### Требования к уровню подготовки:

**Знать/понимать:** способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа; правила игры в волейбол, основные приёмы и тактические действия в волейболе; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств.

**Уметь:** выполнять технические действия в волейболе, выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учётом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять судейство школьных соревнований по волейболу.

**Применять:** для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### III. Гимнастика 14 часов

Висы и упоры на перекладине и брусьях. Комбинации. Опорный прыжок. Кувырок вперёд. Мост. Лазание. Акробатические упражнения.

#### Требования к уровню подготовки:

**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять легкоатлетические упражнения; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие физических качеств, совершенствованию техники движений.

### IV. Лыжная подготовка 20 часа

*Упражнения лыжной подготовки.* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.

**Требования к уровню подготовки:**

**Знать/понимать:** роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек; способы закаливания организма и основные приёмы самомассажа.

**Уметь:** составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных особенностей организма; выполнять упражнения лыжной подготовки; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки; выполнять акробатические упражнения и легкоатлетические упражнения.

**Применять:** для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитие

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10-11-х классах**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	
2	Спортивная игра, волейбол	42
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	26
5	Лыжная подготовка	20
6	Сдача нормативов ГТО	3
	<b>Итого</b>	<b>105</b>

Из-за отсутствия условий для изучения программного материала "Плавание", «Элементы единоборств» часы, отведенные на эти разделы отданы на усиление других разделов. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Вариативная часть определена по выбору учителя, часы которой отданы на преподавание раздела «Легкая атлетика» и «Лыжная подготовка».

## Содержание программного материала

### Раздел 1: Основы знаний о физической культуре

#### 1.1. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.

**Понятия:** физической благополучие, здоровье. Виды благополучия. Составляющие основы здоровья. Основные средства физического воспитания. Физические упражнения для здоровья.

#### 1.2. Основы организации двигательного режима.

Естественная биологическая потребность человека. Объем суточной двигательной активности. Двигательный режим школьников. Нормы суточной двигательной активности школьников разных возрастов. Примерные схемы режима дня школьника.

#### 1.3. Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

Ритмическая гимнастика, шейпинг, степ-аэробика, слайд-аэробика, велоаэробика, аквааэробика, тренажеры и тренажерные устройства. Основа ритмической гимнастики. Влияние спортивно-оздоровительных систем на организм занимающихся. Тренажеры и тренажерные устройства, применяющиеся в оздоровительной физической культуре.

#### 1.4. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Знать понятие «олимпийское движение». История Олимпийских игр в Древней Греции. Международный Олимпийский Комитет в древности и в настоящее время. Олимпийское движение России.

#### 1.5. Физическая культура личности.

Понятие «физическая культура», «личность», «физическая культура личности». Характеристика физической культуры личности. Нравственные и эстетические качества при занятиях физическими упражнениями.

**Раздел 2: Спортивные и подвижные игры:** техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

**Баскетбол.** Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот. Бросок одной и двумя руками в прыжке, броски после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы. Вырывание и выбивание. Командное нападение, взаимодействие с заслоном. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.

**Волейбол:** правила техники безопасности. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину. Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на грудной клетке. Передача мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Нападающий удар с переводом. Блокирование, индивидуальное блокирование, групповое блокирование. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.

**Гандбол:** передача и ловля мяча в тройках. Передача и ловля мяча с отскоком от площадки. Ведение мяча с низким отскоком. Бросок с места. Бросок мяча из опорного положения с сопротивлением защитника. Бросок мяча в прыжке. Бросок в падении. Блокирование. Выбивание и отбор мяча.

Индивидуальная и коллективная тактика нападения. Индивидуальные тактические действия защитника. Зонная защита. Совершенствование командных защитных действий.

**Футбол:** совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Удар боковой частью лба. Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка катящегося и летящего мяча. Остановка мяча грудью. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча подкатом. Обманные движения (финты). Тактические действия в защите, в нападении.

### **Раздел 3: Гимнастика с элементами акробатики.**

Правила техники безопасности. Совершенствование строевых упражнений: повороты в движении кругом, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Освоение и совершенствование висов и упоров. Освоение и совершенствование опорных прыжков: прыжок ноги врозь, прыжок углом. Освоение и совершенствование акробатических упражнений: кувырки, стойка на руках. Развитие физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и силовых. Упражнения для мышц брюшного пресса, для развития силы основных мышечных групп, для развития координационных способностей, для развития подвижности в различных суставах.

**Раздел 4: Легкая атлетика:** правила техники безопасности перед началом занятий, во время занятий и после окончания занятий. Техника эстафетного бега: передача палочки правой и левой рукой на месте, то же в ходьбе, то же в медленном беге. Бег по этапам. Передача в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы» и «прогнувшись». Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания». Совершенствование техники метания в цель и на дальность: метания в горизонтальные и вертикальные цели. Метание различных снарядов на дальность с разбега. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей, скоростных способностей, координационных и развития выносливости.

**Раздел 5: Лыжная подготовка:** правила техники безопасности перед началом, во время и после окончания занятий. Переход с одновременных ходов на попеременные: прямой переход, переход с прокатом, переход с неоконченным толчком одной палкой. Преодоление подъемов и препятствий: перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону, перепрыгивание в сторону, перелазание верхом, сидя и боком, пролезанием, подползанием. Подъемы средней протяженности, длинные подъемы.

Особенность рабочей программы – подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (дополнение от 23.12.2014 года к приказу № 373 от 06.10.2009 года «Об утверждении и введении в действие ФГОС НОО»).

#### **Критерии оценивания подготовленности учащихся**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

### **Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№	Дата проведения		Наименование раздела программы	Тема урока	Примечание
	план	факт			
1			<b>1.Раздел. Легкая атлетика</b>	ТБ на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег	
2				Спринтерский бег, эстафетный бег	
3				Спринтерский бег, эстафетный бег. Бег 30 м -тест	
4				Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	
5				Прыжок в длину с разбега, метание гранаты с разбега. Прыжок в длину с места -тест	
6				Прыжок в длину с разбега, метание гранаты с разбега.	
7				КУ -прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега	
8				КУ -метание гранаты с разбега. Техника длительного бега	
9				Кроссовый бег	
10				Кроссовый бег	
11				Бег 3000 м на результат	
12				Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Отжимания - тест	
13			<b>2.Раздел. Волейбол</b>	ТБ при игре в волейбол. Комбинации из элементов техники передвижений. Передачи мяча различными способами	
14				Приём и передачи мяча различными способами. Поднимание туловища из положения лежа -тест	
15				Комбинации из элементов техники передвижений. Приём и передачи мяча сверху двумя руками.	
16				Приём и передачи мяча с изменением направления и высоты отскока. Наклон вперед-тест	
17				Верхняя и нижняя прямая подача. Поддачи мяча по зонам. Челночный бег 3x10 м - тест	
18				Поддачи мяча на силу и точность. Нападающий удар.	
19				Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра	
20				Нападающий удар. Блокирование.	



21				Двухсторонняя игра	
22				Нападающий и атакующий удар. Игра «ЛИБЕРО» Двухсторонняя игра	
23				Индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра	
24				Индивидуальные, групповые и командные действия. Двухсторонняя игра	
25				Тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра. Подтягивание	
26				Тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра	
27				Двухсторонняя игра	
28			<b>3.Раздел Гимнастика</b>	ТБ на уроках гимнастики и волейбола. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	
29				Строевые упражнения. Акробатические упражнения	
30				Тактика игры в защите и нападении. Двухсторонняя игра	
31				Строевые упражнения. Стойка на голове и руках со страховкой и самостраховкой. Акробатика.	
32				Акробатическая комбинация. Тесты.	
33				Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Отжимания - тест	
34				КУ - акробатическая комбинация	
35				Висы и упоры. Строевые упражнения	
36				Тактика игры в нападении и защите. Двухсторонняя игра	
37				Строевые упражнения. Висы и упоры	
38				Висы и упоры. Строевые упражнения	
39				Поддачи мяча на силу и точность. Нападающий удар.	
40				Подъем в упор силой – у. Упражнения на брусья	
41				Висы и упоры. Упражнения на брусьях	
42				Нападающий удар. Блокирование. Двухсторонняя игра	
43				КУ - соединение на брусьях. Подъемы и спады. Висы и упоры.	
44				Строевые упражнения. Опорный прыжок .	
45				Верхняя и нижняя прямая подача.	

				Подачи мяча по зонам. Челночный бег 3x10 м - тест	
46-47				Опорный прыжок. КУ – опорный прыжок	
48				Приём и передачи мяча с изменением направления и высоты отскока. Наклон вперед-тест	
49-50			<b>4.раздел Лыжная подготовка</b>	ТБ на уроках лыжной подготовки и спортивных игр . Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход	
51				Комбинации из элементов техники перемещений. Двухсторонняя игра	
52-53				Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	
54				Приём и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Двухсторонняя игра	
55-56				Одновременный одношажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 3-4км	
57				Тактика игры в нападении. Двухсторонняя игра	
58-59				Лыжная гонка 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные	
60				Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Бег 1000 м	
61-62				Лыжная гонка 2 км. Спуски со склонов с поворотами	
63				Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Отжимания – тест.	
64-65				Лыжная гонка 3 км. Спуски с торможением	
66				Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Поднимание туловища из положения лежа -тест	
67-68				Попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Спуски и подъёмы.	
69				Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Учебная игра Наклон туловища вперед-тест	
70-71				Одновременный одношажный и бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.	
72				Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра. Прыжок в длину с места - тест	

73-74				Попеременный двухшажный ход, переход с хода на ход. Спуски и подъёмы.	
75				Подачи мяча на точность и силу. Двухсторонняя игра	
76-77				Горнолыжная техника, подъёмы, спуски, торможения. Попеременные и одновременные хода.	
78				Нападающий удар, блокирование. Двухсторонняя игра	
79			<b>5.Раздел Лёгкая атлетика</b>	ТБ на уроках легкой атлетики и волейбола. Прыжок в высоту с разбега. Спринтерский бег	
80				Прыжок в высоту с 5-9 шагов разбега. Спринтерский бег	
81				Варианты блокирования нападающих ударов. Игра по правилам	
82				Прыжок в высоту с разбега. Спринтерский бег	
83-84				Тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра	
85-86				Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Двухсторонняя игра. Челночный бег 3x10 м	
87				Равномерный бег. Спринтерский бег	
88-89				Тактические действия в защите и нападении.	
90-94				Тактические действия в защите и нападении. Двухсторонняя игра. Бег 30 м - тест	
95-97				Двухсторонняя игра	
98				Прыжок в длину с разбега, метание гранаты с разбега	
99				Прыжок в длину с разбега, метание гранаты с разбега	
100				КУ -прыжок в длину с разбега. Метание гранаты с разбега	
101				КУ - метание гранаты с разбега. Техника длительного бега	
102				Кроссовый бег. Равномерный бег. Бег 100 м на результат. Эстафетный бег	
103				Сдача нормативов ГТО	
104				Сдача нормативов ГТО	
105				Сдача нормативов ГТО	

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**11 класс**

№ п/п	Дата проведения		Наименование раздела про- граммы	Название темы/урока	Примечание
	План	Дата			
1.			Легкая атлетика, волейбол	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	
2.				Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Ускорения. Низкий старт. Эстафетный бег.	
3.				Передача мяча через сетку. Тактика вторых передач (пас 2). Учебно-тренировочная игра. Стартовые ускорения (4-5 повторений).	
4.				Бег 100 метров (у). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег до 4 минут.	
5.				Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Равномерный бег до 5 мин.	
6.				Передача мяча назад. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Прием от сетки и с подачи. Учебно-тренировочная игра. Стартовые ускорения (4-5 повторений). Равномерный бег.	
7.				СБУ. Прыжки в длину с разбега(У). Метание гранаты. Равномерный бег до 6 мин.	
8.				Метание гранаты. Равномерный бег до 5 мин.	
9.				Передача мяча назад. Верхняя прямая подача. Прием от сетки и с подачи. Учебно-тренировочная игра. Равномерный бег до 4 мин.	
10.				Метание гранаты (У). Равномерный бег до 5 мин.	
11.				СБУ. Бег1000м (У).	
12.				Волейбол: Двусторонняя игра.	
13.				ОФП. Круговая тренировка.	
14.				Техника перемещений, остановок, поворотов. Блокирование. Тактические действия. Тестирование.	

15.			Нижняя прямая подача (З). Блокирование. Прием с подачи. Учебная игра. (Совершенствование техники игры).	
16.			Блокирование. Нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра.	
17.			Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия. Учебная игра.	
18.			Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Нападающий удар. Блокирование Учебная двусторонняя игра.	
19.			Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.	
20.			Верхняя прямая подача. Прием с подачи. Блокирование. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.	
21.			Учебная двусторонняя игра.	
22.			Верхняя прямая подача (У). Прием с подачи. Скидки по зонам. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.	
23.			Прием с подачи (У). Тактические действия. Двусторонняя игра.	
24.			Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Двусторонняя игра.	
25.			Нападающий удар. Тактические действия	
26.			Тактические действия. Двусторонняя игра.	
27.		<b>Гимнастика, волейбол</b>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (гимнастики), спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи.	
28.			Строевые упражнения. Ритмическая гимнастика. Развитие двигательных качеств (гибкости, силы). Элементы худ. гимнастики. Акробатические упражнения.	
29.			Учебная игра (совершенствование техники игры).	
30.			КРГ. Комбинация из акробатических упражнений из 6-7	

				элементов Упражнения в равновесии из 4-5 элементов.	
31.				КРГ. Комбинация из акробатических упражнениях. Комбинация на гимнастическом бревне.	
32.				Двусторонняя игра (совершенствование техники игры).	
33.				КРГ. Комбинация из акробатических упражнениях (У). Комбинация на гимнастическом бревне. РДК.	
34.				КРГ. Комбинация на гимнастическом бревне. РДК. Упражнения на гимнастической стенке.	
35.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).	
36.				Сдача норм ГТО (Наклон вперед, поднятие туловища, сгибание рук в упоре лежа)	
37.				КРГ. Комбинация на гимнастическом бревне (У). РДК. Упражнения на гимнастической стенке.	
38.				КРГ. Упражнения со скакалками. РДК. Равновесие на одной ноге, упор присев на одной, махом назад соскок прогнувшись. (комбинация на р\в брусках).	
39.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры). Тестирование.	
40.				КРГ. Комбинация на р\в брусках. Опорный прыжок ч\з гимнастического коня. РДК.	
41.				КРГ. Упражнения со скакалками. Комбинация на р\в брусках. Опорный прыжок ч\з гимнастического коня. РДК.	
42.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры). Тестирование (сгибание разгибание рук в упоре лежа). (3).	
43.				КРГ. Комбинация на р\в брусках(У). Опорный прыжок ч\з гимнастического коня. РДК. Упражнения со скакалками.	
44.				КРГ. Опорный прыжок ч\з гимнастического коня. РДК. Упражнения со скакалками.	
45.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры). Тестирование.	
46.				КРГ. Опорный прыжок ч\з	

				гимнастического коня(У). РДК. ОФП.	
47.				Т.С.(современные оздоровительные системы физического развития) КРГ. ОФП. РДК.	
48.				Тактические действия. Двусторонняя игра.	
49.			<b>Лыжная подготовка, волейбол</b>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подбор лыжного инвентаря.	
50.				Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи). Подбор лыжного инвентаря.	
51.				Учебная двусторонняя игра. Подбор лыжного инвентаря.	
52.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажные ходы. Переход с хода на другой.	
53.				Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный, одношажные ходы. Переход с хода на другой.	
54.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).	
55.				Попеременный двухшажный ход.(У). Одновременный бесшажный, одношажные ходы. Переход с хода на другой. Преодоление бугров и впадин. Корот. отрезки.	
56.				Попеременный двухшажный ход.(У). Одновременный бесшажный, одношажные ходы. Переход с хода на другой. Преодоление бугров и впадин. Корот. отрезки.	
57.				Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).	
58.				Одновременный бесшажный(У), одношажные ходы. Переход с хода на другой. Преодоление бугров и впадин. Ко-	

				рот. отрезки	
59.				Одновременный бесшаж- ный(У), одношажные ходы. Переход с хода на другой. Пре- одоление бугров и впадин. Ко- рот. отрезки	
60.				Учебная двусторонняя игра (со- вершенствование техники иг- ры).	
61.				Одновременный одношажный ход(У). Переход с хода на дру- гой. Преодоление бугров и впа- дин. Корот. отрезки	
62.				Одновременный одношажный ход(У). Переход с хода на дру- гой. Преодоление бугров и впа- дин. Корот. отрезки	
63.				Учебная двусторонняя игра (со- вершенствование техники иг- ры).	
64.				Переход с хода на другой. Пре- одоление бугров и впадин. Ко- рот. отрезки. Равномерное про- хождение 2,5 км	
65.				Переход с хода на другой. Пре- одоление бугров и впадин. Ко- рот. отрезки. Равномерное про- хождение 2,5 км	
66.				Учебная двусторонняя игра (со- вершенствование техники иг- ры).	
67.				Переход с хода на другой(У). Преодоление бугров и впадин. Корот отрезки. Равномерное прохождение 3 км.	
68.				Переход с хода на другой(У). Преодоление бугров и впадин. Корот. отрезки. Равномерное прохождение 3 км.	
69.				Учебная двусторонняя игра (со- вершенствование техники иг- ры).	
70.				Преодоление бугров и впа- дин(У). Корот отрезки. Равно- мерное прохождение 4,5 км.	
71.				Преодоление бугров и впа- дин(У). Корот. отрезки. Равно- мерное прохождение 4,5 км.	
72.				Учебная двусторонняя игра (со- вершенствование техники иг- ры).	
73.				Равномерное прохождение 4,5 км. Спуски, подъемы.(У).	
74.				Равномерное прохождение 4,5 км. Спуски, подъемы.(У).	



75.			Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).
76.			Прохождение дистанции 3км.(У).
77.			Прохождение дистанции 3км.(У).
78.			Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).
79.			Учебная двусторонняя игра (совершенствование техники игры).
80.			Волейбол: Двусторонняя игра. Тестирование.
81.		<b>Волейбол, легкая атлетика</b>	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)
82.			Техника перемещений, остановок, поворотов. Нападающий удар. Тактические действия. Тестирование.
83.			Нападающий удар. Прием от сетки. Учебная игра. (Совершенствование техники игры).
84.			Нападающий удар. Передача мяча через сетку (У). Блокирование. Тактические действия. Учебная игра.
85.			Нападающий удар. Блокирование. Тактические действия. Учебная игра.
86.			Блокирование. Прием мяча от сетки. Учебная двусторонняя игра.
87.			Блокирование. Верхняя прямая подача. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.
88.			Верхняя прямая подача. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.
89.			Верхняя прямая подача. Прием от сетки. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.
90.			Верхняя прямая подача (У). Скидки по зонам. Тактические действия. Учебная двусторонняя игра.
91.			Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте

				(л/атлетика, спортивные и подвижные игры, оказание первой помощи)	
<b>92.</b>				Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Ускорения. Низкий старт. Эстафетный бег.	
<b>93.</b>				Передача мяча через сетку. Тактика вторых передач(пас 2). Учебно- тренировочная игра. Стартовые ускорения (4-5 повторений).	
<b>94.</b>				Тактические действия. Двусторонняя игра	
<b>95.</b>				Бег 100 метров(у). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	
<b>96.</b>				Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты. Равномерный бег до 2 мин.	
<b>97.</b>				Передача мяча через сетку. Тактика вторых передач(пас 2). Учебно- тренировочная игра. Стартовые ускорения (4-5 повторений). Равномерный бег.	
<b>98.</b>				СБУ. Прыжки в длину с разбега(У). Метание гранаты. Равномерный бег до 3 мин.	
<b>99.</b>				Метание гранаты. Равномерный бег до 3,5мин.	
<b>100</b>				Передача мяча через сетку. Тактика вторых передач(пас 2). Учебно - тренировочная игра. Равномерный бег. Равномерный бег.	
<b>101</b>				Метание гранаты(У). Равномерный бег до 4 мин.	
<b>102</b>				ОФП. Бег1000м. (У).	
<b>103</b>				Сдача норм ГТО (по отдельному графику)	
<b>104</b>				Сдача норм ГТО (по отдельному графику)	
<b>105</b>				Сдача норм ГТО (по отдельному графику)	