

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Школа самоопределения №734 имени А.Н. Тубельского»

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа №734

С.А. Москаленков

«26» августа 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»
на 2017 – 2019 гг.

Уровень образования (класс): среднее общее образование (10-11 классы)

Составители: Измайлов Р.Ш.
Леонов А.С.
Лебедев А.П.
Мойсенко Л.Ю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры.

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

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности

- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях
- Дальнейшее развитие кондиционных(силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных(быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, знании занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Рабочая программа по физической культуре вносит изменения и дополнения в содержание физического воспитания, последовательность изучения тем, количество часов, использование организационных форм обучения.

Основной формой организации учебного процесса является урок.

В программе приведено примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала. Выделенный объем времени в базовой части на различные разделы программы увеличен за счет исключения некоторых видов (плавание) и за счет часов вариативной части.

При трехразовых занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Программа рассчитана на 34 учебные недели в год.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы: спортивные игры, легкая

атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

2. Содержание учебного предмета, курса

Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Примерный уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет.

№	Физические способности Контрольные упражнения (тест)		Возраст, лет	уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	Низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места см.	16-17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190	4,8 и выше
2	Выносливость	6ти минутный бег, м.	16-17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	10,50-12,00	8,4 и выше
3	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	16-17	5 и ниже 5	9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14	210 и выше
4	силовые	Подтягивание на высокой перекладине, раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, раз (девушки)	16-17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12	6 и ниже 6	13-15	1300 и выше
5	Скоростные	Бег 30 м, с.	16-17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	20 и выше
6	координационные	Ч.б. 3x10 м, с.	16-17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	18 и выше

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Количество 10-11 классов	класс	
			10	11
1.1	Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков	
1.2	Спортивные игры	73	49	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	33	18	15
1.4	Лёгкоатлетические упражнения	62	35	27
1.5	Лыжная подготовка		-	-
	итого	168	102	66

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 10 кл. (3 часа в неделю).**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1
2	Легкая атлетика (15ч)	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Спринтерский бег	1
3		Высокий старт	1
4		Финальное усилие. Эстафеты.	1
5		Развитие скоростных способностей.	1
6		Развитие скоростной выносливости	1
7		Развитие скоростно-силовых способностей. Метание	1
8		Метание мяча на дальность.	1
9		Метание мяча на дальность.	1
10		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки	1
11		Прыжок в длину с разбега.	1
12		Прыжок в длину с разбега.	1
13		Длительный бег на выносливость	1
14		Развитие силовой выносливости	1
15		Преодоление препятствий	1
16		Переменный бег	1
17	Баскетбол (12ч)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
18		Ловля и передача мяча.	1
19		Ведение мяча	1
20		Ловля и передача мяча.	1
21		Ловля и передача мяча.	1
22		Бросок мяча	1
23		Бросок мяча	1

24		Тактика свободного нападения	1
25		Тактика свободного нападения	1
26		Вырывание и выбивание мяча.	1
27		Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1
28	Гимнастика (18ч)	СУ. Основы знаний	1
29		Акробатические упражнения	1
30		Развитие гибкости	1
31		Развитие гибкости	1
32		Упражнения в висе и упорах.	1
33		Развитие силовых способностей	1
34		Развитие координационных способностей	2
35		Развитие силы	2
36		Совершенствование силовых качеств	1
37		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
38		Упражнения в висе и упорах.	1
39		Развитие силовых способностей	1
40		Развитие координационных способностей	1
41		Развитие скоростно-силовых способностей.	1
42		Совершенствование скоростно-силовых способностей.	2
43	Волейбол (6ч)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
44		Прием и передача мяча.	1
45		Прием и передача мяча.	1
46		Нижняя подача мяча.	1
47		Совершенствование нижней прямой подачи мяча	1
48		Нападающий удар (н/у.).	1
49	Легкая атлетика,	Технико-тактическая подготовка, прием и	1

	спортивные игры. (13 ч)	передача мяча.	
51 - 52		Стойки и передвижения, повороты, остановки Развитие координационных способностей	2
53		Прием и передача мяча	1
54 - 55		Нижняя подача мяча. Нападающий удар (н/у.).	2
56		Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости	1
57 - 58		Скоростной, спринторский бег	2
60		Скоростно-силовые качества	1
61 - 62		Метания	2
63		Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости	1
64 -64	Спортивные игры: Баскетбол (15ч)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
65		Ловля и передача. Бросок мяча	1
66 -67		Бросок мяча Ловля и передача	2
68		Бросок мяча в движение (2 шага, наском на две ноги)	1
69 - 70		Штрафной бросок, подбор и добивание мяча	2
71		Прием и передача мяча в движение	1
72 - 73		Ведение, передача, прием, бросок мяча в движение	2
74		Ведение, передача, прием, бросок мяча в движение	1
75 -76		Прыжок в длину с места, разбега.	2
77		2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров	1
78 -79		2х-сторонняя учебная игра, командные действия и взаимодействие игроков, партнеров	2

80	Лёгкая атлетика (13ч)	Инструктаж по т/б	1
81 -82		Прыжок в длину с места, разбега.	2
83		Прыжок в длину с места, разбега.	1
84 -85		Длительный бег на развитие и совершенствование выносливости	2
86		Скоростной, спринтерский бег	1
87 - 88		Скоростно-силовые качества	2
89		Метания	1
90 -91		Метания	2
92		Бег на выносливость	1
93 -94	Волейбол (10ч)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2
95		Прием и передача мяча.	1
96 -97		Нижняя, верхняя подача мяча.	2
98		Нападающий удар (н/у.).	1
99 -100		2х-сторонняя учебная игра	2
101 - 102		2х-сторонняя учебная игра	2

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре
для учащихся 11 кл. (2 часа в неделю).**

Тема урока	Элемент содержания	Кол-во часов
	Легкая атлетика(9 часов)	
Спринтерский бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	(3ч)
Спринтерский бег	Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	
Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	
Спринтерский бег	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	
Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	
Спринтерский бег	Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	
Прыжки	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	(3ч)
Прыжки	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	

Прыжки	Специальные беговые упражнения. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	
Метание	Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния.	(3ч)
Метание	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
Метание	Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	
	Спортивные игры 9 часов (волейбол – 5 часов, баскетбол – 4 часо	
Волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) Терминология игры в волейбол.	(5 ч)
Волейбол	Перемещение в стойке волейболиста. Развитие координационных способностей. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	
Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	
Волейбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	

Волейбол	Специальные беговые упражнения. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести.	
Волейбол	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
Волейбол	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	
Волейбол	Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. Учебная игра.	
Баскетбол	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей.	(4 ч)
Баскетбол	Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке.	
Баскетбол	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	
Баскетбол	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой).	
Баскетбол	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	

Баскетбол	Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	
Баскетбол	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок. Учебная игра	
Гимнастика (11 часов)		
Висы и строевые упр.	Повторный инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями, штангой(ю). Комплекс ритмической гимнастики (д).	(2 ч)
	Совершенствование техники выполнения висы, упоры, соскоки: упор, сед ноги врозь, сед на бедре, упор сзади, упор верхом, упор на предплечьях. Перемахи ногами из упора до упора верхом и далее до упора сзади и обратно Переход из седа на бедре снаружи взмахом вперед в сед на другое бедро.	(4ч)
	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	
	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	

	<p>Подъем завесом вторым махом. Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p>	
	<p>Соскоки: из упора махом назад; из упора верхом с перемахом одной ноги и поворотом на 90°, из упора сзади взмахом ногами вперед; то же с поворотом на 90°; из седа на бедре на бревне взмахом ногами вперед соскок углом через снаряд; то же с поворотом на 90° лицом к снаряду; из седа на бедре на брусках взмахом ногами вперед соскок углом через обе жерди; то же с поворотом на 90°.</p>	
Акробатика	<p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	(3ч)
	<p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	
	<p>Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.</p>	
Опорный прыжок	<p>Техника опорного прыжка: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).</p>	(2ч)
	<p>Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).</p>	
	<p>Совершенствование техники: прыжок боком(конь в ширину -110 см)(д); прыжок согнув ноги(козел в длину-115 см)(м).</p>	
	Совершенствование умений в преодолении	

Развитие скоростно-силовых способностей, Развитие гибкости	полосы препятствий . Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	(4 ч)
	Совершенствование умений в преодолении полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек,(2-3 препятствия). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	
	Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе. Передвижение на брусьях в упоре с согнутыми ногами (м.). подтягивание в висе на перекладине (м.), в висе лежа (д.)	
	Совершенствование строевых упражнений и перестроений на месте и в движении. Лазанья, перелезания: передвижение в висе на горизонтальном и наклонном рукоходе.	
	Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.	
	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, прыжков, гимнастических скамеек, каната (2—3 препятствия). Подвижные игры: «Попади в мяч», «Запрещенное движение».	
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)		
Баскетбол	ОРУ с мячом. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников . Учебная игра	(3ч)
	Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
Легкая атлетика 9 ч.		

Спринтерский бег	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.	(3ч)
	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	
	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	(3 ч)
Метание	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	(3ч)
	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	
Прыжки	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	(3ч)
	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	
	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.	

	Гимнастика (4 часов)	
Акробатика	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	(4ч)
	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	
	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, «полушпагат». Упражнения на гибкость. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	
	Совершенствование упражнений в висах и упорах: юноши – подъем переворотом в упор махом и силой (перекладина), вис прогнувшись, вис согнувшись. Девушки (на разновысоких брусьях) вис прогнувшись на верхней жерди с опорой ног о нижнюю; переход в упор на нижнюю жердь.	
	Спортивные игры (волейбол – 7 часов) (баскетбол – 3 часа)	
Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	(3ч)
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	
	Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	
Волейбол	Инструктаж Т/Б по волейболу. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом,	

	<p>приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением).</p>	(7ч)
<p>ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.</p>		
<p>Верхняя прямая и нижняя подача. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</p>		
<p>Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.</p>		
<p>Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.</p>		
<p>Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.</p>		
<p>Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Учебная игра.</p>		
<p>Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.</p>		
Легкая атлетика (9 часов)		
<p>Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Бег с низкого старта. Отработка стартового разбега. Спортивная игра.</p>		

		(1ч)
Спринтерский бег	Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	(3ч)
	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта 3-4 x 20 – 30 метров.	
	Комплекс подготовительных упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов, стопы, позвоночника. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	
	Комплекс подготовительных упражнений. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	
Метание	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага.	(2ч)
	Метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность, метания набивного мяча 1 — 2 кг из-за головы с места, с шага, от груди с места, с шага снизу вверх на заданную высоту, на максимальную высоту; ловли набивного мяча двумя руками после броска партнера.	
Прыжки	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Совершенствование техники прыжков в длину согнув ноги с короткого разбега.	(2ч)
	Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения	

	<p>ног вперед.</p> <p>Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>	(2ч)
Бег по пересеченной местности	Специальные беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Многоскоки. Бег: мальчики 3 x 500м, девочки 3 x 300м (в $\frac{3}{4}$ силы). Спортивные игры.	
	Беговые упражнения. Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки. Спортивные игры..	
	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Спортивные игры.	
	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	
	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Спортивные игры.	