

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 117»



Рабочая программа по физической культуре 10-11 классы

Составитель:
Новоточин С.А - учитель физической культуры высшей квалификационной категории
Никитенко О.В. - учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Москва
2018

Пояснительная записка

Назначение программы

Рабочая программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012. - 9-е изд. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по физической культуре для 6-11х классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов основного общего образования и является адаптированной к программе физического воспитания.

Программа определяет учебный курс, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение из расчёта трёх часов в неделю в 10-11 классе на 102 часа в год.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется учителям физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. Программа регламентирует объем содержания образования и разделяет его по годам обучения. Материал вариативной части Рабочей программы связан с региональными и национальными особенностями, и время на его освоение определено областными и местными органами образования. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано спортивным и подвижным играм, соревновательной и игровой деятельности.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола,

в количестве – 4 заданий (бег 30 метров, прыжок в длину с места, бег 1000 метров, подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики)- количество раз; поднимание туловища (девочки)-количество раз).

Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объеме по разделу- лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами, используя время, отведённое на раздел лыжной подготовки, даются спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол).

Структура документа

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; содержание программы учебного предмета, календарно-тематическое планирование, перечень учебно-методической литературы.

Общая характеристика учебного предмета

В программе для 10-11 классов двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивная деятельность.

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных

способностей ребенка и его самоопределения.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены; обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 10-11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания.

Задачи

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Ценностные ориентиры.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Программа рассчитана на 102 часа при 3-разовых занятиях в неделю.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

- **знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

- **уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы само массажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепление здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных мероприятиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/ п	Физическ ие способнос ти	Контрольное упражнение (тест)	Возрас т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростны е	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	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координа ционные	Челночный бег 3 x 10 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 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	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—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносли вость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			

		перекладине из вися, кол-во раз (юн)							
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				б и ниже б	13—15 13—15	18 и выше 18

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История физической культуры: Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и

телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с обще развивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения обще развивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, координации движений.

3. Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Кол-во часов	
		10 класс	11 класс
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	30	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	14	14
4	Подвижные и спортивные игры (волейбол)	25	25
5	Подвижные и спортивные игры (баскетбол)	26	26
6	Подвижные и спортивные игры (футбол)	7	7
	Итого	102	102

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4	4	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	4
Способы физической деятельности с обще	Развитие способностей физических качеств			

прикладной направленностью:				
- Скорость		5	5	10
- Сила		5	5	10
- Выносливость		10	10	20
- Координация		5	5	10
- Гибкость		3	3	6
-Скоростно-силовые		5	5	10
Итого по разделу двигательных способностей:		39	39	78
Способы физической культуры с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		7	7	14
- Футбол		8	8	16
- Баскетбол		9	9	18
- Волейбол		14	14	28
- Лёгкая атлетика		7	7	14
Вариативная часть:				
- Лёгкая атлетика		6	6	12
- Волейбол		4	4	8
- «Стритбол»		1	1	2
- Баскетбол		1	1	2
- Футбол		5	5	10
- Подведение итогов учебного года		1	1	2
ИТОГО:		63	63	126

ВСЕГО:		102	102	204
---------------	--	------------	------------	------------

Поурочное планирование в 10 классе

№ уроков, 3 часа в неделю	Кол-во часов	Темы уроков	Содержание уроков
Лёгкая атлетика(І часть)			
1	1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой мед. помощи). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 80м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.)	Рассказать о разделе лёгкая атлетика. Проведение инструктажа по ТБ на уроках по л/а. спортивные и подвижные игры, оказания первой мед. помощи Беговые и прыжковые упр-я.
2	2	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70 - 90м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Равномерный бег 6-7 мин. ОРУ. С/игры. Заминочный бег 3 мин.
3	3	Низкий старт (до 40 м). Бег по дистанции (70 - 80м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Совер-е техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. Отработка техники челночного бега 3x10 м (3-4 повторения). Силовая подготовка. С/игры в футбол и стрит-бол. Заминочный бег 4 мин.

4	4	ОРУ. Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	Развитие выносливости. Равномерный бег на 1000 м. Спортивная игра в футбол и стрит-бол.
5	5	Элементы Л/атлетики: беговые упр-я, прыжки в длину.	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	6	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.
7	7	ОРУ. Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
8	8	ОРУ. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	9	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м. Правила соревнований по метанию.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты (500 гр.; 700гр.) на дальность. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.

10	10	ОРУ. Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.
11	11	ОРУ. Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.
12	12	ОРУ. Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.
Спортивные игры. Футбол.			
13	1	Стойки и перемещения футболистов.	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и перемещения футболистов из различных и.п..
14		Технические приемы игры в футбол.	Комбинации из основных элементов игры в футбол: передачи, остановки. Удары и ведение.
15	3	Технические приемы игры в футбол.	Комбинации из основных элементов игры в футбол: передачи, остановки. Удары и ведение. Учебная игра.
16	4	Технические приемы игры в футбол.	Стойки и перемещения. Техника передачи в парах вперед и назад. Прыжковые упр-я. Учебная игра.

17	5	Технические приемы игры в футбол.	Стойки и перемещения. Техника ударов ногой и головой. Ведение змейкой и по прямой. Игра.
18	6	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	Техника ударов. Ведение по прямой. Игра 1x1, 2x1. Игра квадрат.
19	7	Игра в футбол.	Сочетание и отработка ранее изученных приёмов. Игра.
Спортивные игры. Баскетбол.			
20	1	Повторный инструктаж по охране труда. Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	Отработка передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола: в двойках, тройках, на месте и в движении. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Развитие двигательных качеств посредством игры в б/б.
21	2	Сочетание приемов перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.	Совершенствование техники передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Правила игры в б/б.

22	3	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, броски. Нападение против зонной защиты (2х1). Учебная игра.</p>	<p>Отработка бросков в кольцо с места, в парах, после ведения, в прыжке и с пассивным сопротивлением. Учебная игра.</p>
23	4	<p>Элементы баскетбола: ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Предматчевая разминка. Броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.</p>
24	5	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.</p>
25	6	<p>Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.</p>	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

26	7	Игра в баскетбол по основным правилам. Корректировка техники и тактики игры. Зонная защита.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
27	8	Корректировка техники и тактики игры. Зонная защита. Учебная игра.	Сочетание приемов передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
Спортивные игры. Волейбол.			
28	1	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоросно-силовых качеств.
29	2	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоросно-силовых качеств.
30	3	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоросно-силовых качеств.

31	4	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
32	5	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
33	6	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
34	7	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.

35	8	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
36	9	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование, страховка. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
37	10	Элементы волейбола: технические приемы игры в волейбол: прием, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование.	Проверить технические приемы игры в волейбол: прием, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование. Игра в волейбол.
Гимнастика.			
38	1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повороты в движении. Развитие силы.	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повороты в движении. ОРУ на 64 счета. Угол в упоре. Развитие силы.
39	2	Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций.	Повороты в движении. ОРУ на 64 счета. Угол в упоре. Развитие силы. Акробатика.

40	3	Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 4. Акробатика. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
41	4	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций. Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
42	5	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Занятие с гирей.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
43	6	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Занятие с гирей.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
44	7	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Лазание по канату. Занятие с гирей.	Повороты в движении. ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по канату в 2 приема. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.

45	8	ОРУ на гимнастических скамейках. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Лазание по канату.	ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить: подтягивание на перекладине, лазание по канату на скорость, рывок гири 16 кг., подтягивание в висе лежа, лазание по канату в 2 приема, поднимание туловища за 60с., наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Развитие силы.
46	9	ОРУ с гантелями. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатика. Развитие координационных способностей.
47	10	ОРУ с гантелями. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатика. Развитие гибкости и координационных способностей.
48	11	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
49	12	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
50	13	ОРУ со скакалками. Акробатика.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
51	14	Комбинации по акробатике.	Проверить: комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижные и спортивные игры. Волейбол.

52	1	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения игроков. Сочетание элементов волейбола.	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
53	2	Передвижения игрока. Верхняя передача и приём мяча снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
54	3	Технические приемы игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

55	4	Комбинации из основных элементов игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
56	5	Комбинации из основных элементов игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
57	6	Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
58	7	Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

59	8	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей.
60	9	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей.
61	10	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей и развитие спец. скоростно-силовых качеств.
62	11	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Проверить технические приемы игры в волейбол (передача). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
63	12	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. ОФП. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в волейбол (прием мяча). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
64	13	Отработка двигательных качеств и технических элементов. Тактические действия. ОФП. Учебная игра в в/б.	Проверить технические приемы игры в волейбол (нападающий удар). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
65	14	Отработка двигательных качеств и технических элементов. Тактические действия. ОФП. Учебная игра в в/б.	Проверить технические приемы игры в волейбол (одиночное и групповое блокирование). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.

66	15	Контрольная игра. Развитие двигательных качеств.	Контрольная игра.
Баскетбол			
67	1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по баскетболу. Техника владения мячом.	Рассказать о разделе баскетбол. Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по баскетболу. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х1). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.
68	2	Техника владения мячом. Тактические упр-я. Совер-е техники личной защиты. Учебная игра.	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3х2). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.
69	3	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. ОФП.	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.

70	4	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. ОФП.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
71	5	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
72	6	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
73	7	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
74	8	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

75	9	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции в прыжке. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
76	10	Техника овладения мячом. Тактические действия. ОФП.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции в прыжке с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
77	11	Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

78	12	Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
79	13	Учебная игра в баскетбол с применением тактики игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
80	14	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.

81	15	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.
82	16	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.
83	17	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в баскетбол: сочетание ведения передач и бросков в комплексном упражнении на время. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.
84	18	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в баскетбол: сочетание ведения передач и бросков в комплексном упражнении на время. Игра в баскетбол.
85	19	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Контрольная игра.
Легкая атлетика.			

86	1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
87	2	Теоретические сведения. Развитие двигательных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70 - 90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра. Дозирование нагрузки при занятии бегом.
88	3	Бег на короткие дистанции. ОФП.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70 - 90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спортивная игра.
89	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание мяча.	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
90	5	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег.	ОРУ. Метание гранаты (500 гр.; 700 гр.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
91	6	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег. С/игры.	ОРУ. Метание гранаты на дальность (500 гр.; 700 гр.). Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
92	7	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег. С/игры.	ОРУ. Метание гранаты на дальность (500 гр.; 700 гр.). Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.

93	8	Развитие скоростно-силовых качеств. С/игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
94	9	Бег на короткие дистанции. ОФП.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
95	10	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
96	11	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
97	12	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
98	13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
99	14	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.

100	15	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Прыжки. Спорт. Игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.
101	16	Развитие выносливости. Прыжки. Спорт. игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.
102	17	Подведение итогов. Спортивные игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Подведение итогов.

Поурочное планирование в 11 классах

№ уроков, 3 часа в неделю	Кол-во часов	Темы уроков	Содержание уроков
Лёгкая атлетика(1 часть)			

1	1	<p>Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (л.атлетика, спортивные и подвижные игры, оказания первой мед. помощи). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 90м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.)</p>	<p>Рассказать о разделе лёгкая атлетика. Проведение инструктажа по ТБ на уроках по л/а. спортивные и подвижные игры, оказания первой мед. помощи</p> <p>Беговые и прыжковые упр-я.</p>
2	2	<p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 - 90м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Равномерный бег 6-7 мин. ОРУ. С/игры.</p> <p>Заминочный бег 3 мин.</p>
3	3	<p>Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70 - 90м).Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>Совер-е техники стартового разгона и бега с максимальной скоростью. Отработка техники челночного бега 3x10 м (3-4 повторения). Силовая подготовка. С/игры в футбол и стрит-бол.</p> <p>Заминочный бег 4 мин.</p>
4	4	<p>ОРУ. Бег на результат 100м.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.</p>	<p>Развитие выносливости. Равномерный бег на 1000 м.</p> <p>Спортивная игра в футбол и стрит-бол.</p>
5	5	<p>ОРУ. Бег на результат 100м.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.</p>	<p>Бег 60 м (3-4 раза). Стартовый разгон. Бег по дистанции. Прыжок в длину с места техника приземление. С/игра в футбол и стрит бол.</p>

6	6	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Подтягивание на перекладине ОРУ на развитие силы. Спортивная игра. Корректировка исполнения упражнений. Спортивная игра в футбол и стрит-бол.
7	7	Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств.	Высокий старт бег до 40 м. Стартовый разгон(4-5 раз) 10-15 метров. Бег по дистанции 70-80м. Спец. беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств
8	8	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Спец. беговые упр-я. Развитие скоростно-силовых качеств. Закрепление прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега. С/игра.
9	9	ОРУ. Метание гранаты на дальность. Развитие выносливости .Бег 2000м. Бег 3000м. Правила соревнований по метанию.	Бег 60 м с максимальной скоростью, Развитие силы рук.(подтягивания, отжимания, ходьба на руках с помощью). С/игра в футбол и стрит бол.
10	10	ОРУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.	Упражнения на гибкость и силу. Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища лёжа за 30 сек. Подтягивание (мальчики); отжимание (девочки). Медленный бег 4 мин.
11	11	ОРУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.	Учёт бега на 1000 м. Силовая подготовка. Статическая растяжка. С/игра в футбол и стрит бол.
12	12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег 2000м. Бег 3000м.	Совер-е техники прыжка в длину с места (3 попытки). Развитие силы рук. Прыжки со скакалкой. С/игра в футбол и стрит бол.

Спортивные игры. Футбол.

13	1	Стойки и перемещения футболистов.	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и перемещения футболистов из различных и.п..
14		Технические приемы игры в футбол.	Комбинации из основных элементов игры в футбол: передачи, остановки. Удары и ведение.
15	3	Технические приемы игры в футбол.	Комбинации из основных элементов игры в футбол: передачи, остановки. Удары и ведение. Учебная игра.
16	4	Технические приемы игры в футбол.	Стойки и перемещения. Техника передачи в парах вперед и назад. Прыжковые упр-я. Учебная игра.
17	5	Технические приемы игры в футбол.	Стойки и перемещения. Техника ударов ногой и головой. Ведение змейкой и по прямой. Игра.
18	6	Комбинации из основных элементов игры в футбол.	Техника ударов. Ведение по прямой. Игра 1x1, 2x1. Игра квадрат.
19	7	Игра в футбол.	Сочетание и отработка ранее изученных приёмов. Игра.

Спортивные игры. Баскетбол.

20	1	<p>Повторный инструктаж по охране труда. Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.</p>	<p>Отработка передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола: в двойках, тройках, на месте и в движении. Совершенствование техники ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением. Развитие двигательных качеств посредством игры в б/б.</p>
21	2	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра.</p>	<p>Совершенствование техники передачи и ведения мяча с пассивным сопротивлением. Прыжковые упражнения. Учебная игра. Правила игры в б/б.</p>
22	3	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, броски. Нападение против зонной защиты (2x1x2). Учебная игра.</p>	<p>Отработка бросков в кольцо с места, в парах, после ведения, в прыжке и с пассивным сопротивлением. Учебная игра.</p>

23	4	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок. Передача мяча различными способами в движении со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, броски. Нападение против зонной защиты (1х3х1). Развитие скоростно - силовых качеств. Учебная игра.</p>	<p>Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Пред матчевая разминка. Броски мяча в кольцо. Учебная игра в баскетбол.</p>
24	5	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Игра с отработкой изученных приёмов игры в б/б. Разучивание смешанной защиты. Заслон. Ситуация быстрого прорыва 2х1. Учебная игра.</p>
25	6	<p>Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.</p>	<p>Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х3). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>

26	7	Игра в баскетбол по основным правилам. Корректировка техники и тактики игры.	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
27	8	Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.	Сочетание приемов перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
Спортивные игры. Волейбол.			
28	1	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
29	2	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
30	3	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.

31	4	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Верхняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
32	5	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
33	6	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.
34	7	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоросило- силовых качеств.

35	8	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
36	9	Элементы волейбола. Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Приём мяча. Нападающий удар. Блокирование, страховка. Учебная игра.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
37	10	Элементы волейбола: технические приемы игры в волейбол: прием, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование.	Проверить технические приемы игры в волейбол: прием, передача, подача, нападающий удар, одиночное блокирование. Игра в волейбол.
Гимнастика.			
38	1	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повороты в движении. Развитие силы.	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Повороты в движении. ОРУ на 64 счета. Угол в упоре. Развитие силы.
39	2	Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций.	Повороты в движении. ОРУ на 64 счета. Угол в упоре. Развитие силы. Акробатика.

40	3	Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций. Развитие силы	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 4. Акробатика. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Рывок гири 16кг. Развитие силы.
41	4	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Отработка гимнастических элементов, связок, комбинаций. Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
42	5	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Занятие с гирей.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
43	6	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Занятие с гирей.	Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по 8 в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.
44	7	Строевые упражнения. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Лазание по канату. Занятие с гирей.	Повороты в движении. ОРУ на гимнастических скамейках. Лазание по канату в 2 приема. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Рывок гири 16 кг. Подтягивание в висе лежа. Поднимание туловища за 60с. Развитие силы.

45	8	ОРУ на гимнастических скамейках. Развитие двигательных качеств. Развитие силы. Лазание по канату.	ОРУ на гимнастических скамейках. Проверить: подтягивание на перекладине, лазание по канату на скорость, рывок гири 16 кг., подтягивание в висе лежа, лазание по канату в 2 приема, поднимание туловища за 60с., наклон вперед стоя на гимнастической скамейке. Развитие силы.
46	9	ОРУ с гантелями. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатика. Развитие координационных способностей.
47	10	ОРУ с гантелями. Акробатика.	ОРУ с гантелями. Акробатика. Развитие гибкости и координационных способностей.
48	11	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
49	12	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
50	13	ОРУ со скакалками. Акробатика.	ОРУ со скакалками. Комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.
51	14	Комбинации по акробатике.	Проверить: комбинации по акробатике. Развитие скоростно-силовых качеств.

Подвижные и спортивные игры. Волейбол.

52	1	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения игроков. Сочетание элементов волейбола.	Повторный инструктаж по охране труда. Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
53	2	Передвижения игрока. Верхняя передача и приём мяча снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
54	3	Технические приемы игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Верхняя прямая подача. прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

55	4	Комбинации из основных элементов игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
56	5	Комбинации из основных элементов игры в волейбол.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
57	6	Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.
58	7	Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках после перемещения. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.

59	8	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей.
60	9	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей.
61	10	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Игра в волейбол по правилам. Тактические приемы в защите и нападении. Развитие координационных способностей и развитие спец. скоростно-силовых качеств.
62	11	Элементы волейбола. Техника владения мячом. Развитие двигательных качеств.	Проверить технические приемы игры в волейбол (передача). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
63	12	Тактические действия в защите и нападении. Техника овладения мячом. ОФП. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в волейбол (прием мяча). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
64	13	Отработка двигательных качеств и технических элементов. Тактические действия. ОФП. Учебная игра в в/б.	Проверить технические приемы игры в волейбол (нападающий удар). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.
65	14	Отработка двигательных качеств и технических элементов. Тактические действия. ОФП. Учебная игра в в/б.	Проверить технические приемы игры в волейбол (одиночное и групповое блокирование). Игра в волейбол. Развитие координационных способностей.

66	15	Контрольная игра. Развитие двигательных качеств.	Контрольная игра.
67	1	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по баскетболу. Техника владения мячом.	Рассказать о разделе баскетбол. Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ по баскетболу. Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.
68	2	Техника владения мячом. Тактические упр-я. Совер-е техники личной защиты. Учебная игра.	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3x1). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.
69	3	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. ОФП.	Перемещения и остановки игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2x1x2). Учебная игра. Развитие скоростно силовых качеств.
70	4	Тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол. ОФП.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

71	5	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
72	6	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
73	7	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
74	8	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок. Нападение против зонной защиты (2x3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

75	9	Технико-тактические действия в защите и нападении. Учебная игра в баскетбол.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции в прыжке. Сочетание приемов ведения, передачи и броска. Нападение против зонной защиты (2х3). Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
76	10	Техника овладения мячом. Тактические действия. ОФП.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции в прыжке с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против личной защиты. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
77	11	Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

78	12	Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
79	13	Учебная игра в баскетбол с применением тактики игры.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи и броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
80	14	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.

81	15	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.
82	16	Отработка ранее изученных приёмов игры. ОФП.	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу крюком в движении . Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание). Нападение через центрального, учебная игра. Развитие двигательных качеств.
83	17	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в баскетбол: сочетание ведения передач и бросков в комплексном упражнении на время. Игра в баскетбол. Развитие скоростных качеств.
84	18	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Проверить технические приемы игры в баскетбол: сочетание ведения передач и бросков в комплексном упражнении на время. Игра в баскетбол.
85	19	Отработка ранее изученных приёмов игры. Учебная игра.	Контрольная игра.
Легкая атлетика.			

86	1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции.	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 - 90м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Спортивная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.
87	2	Теоретические сведения. Развитие двигательных качеств.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70 - 90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра. Дозирование нагрузки при занятии бегом.
88	3	Бег на короткие дистанции. ОФП.	Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70 - 90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Спортивная игра.
89	4	Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег. Метание мяча.	ОРУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
90	5	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег.	ОРУ. Метание гранаты (500 гр.; 700 гр.). Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
91	6	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег. С/игры.	ОРУ. Метание гранаты на дальность (500 гр.; 700 гр.). Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.
92	7	Развитие скоростно-силовых качеств. Совер-е техники метания. Челночный бег. С/игры.	ОРУ. Метание гранаты на дальность (500 гр.; 700 гр.). Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра.

93	8	Развитие скоростно-силовых качеств. С/игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
94	9	Бег на короткие дистанции. ОФП.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
95	10	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег 100м с низкого старта. Спортивная игра.
96	11	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
97	12	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
98	13	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с разбега.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Спортивная игра.
99	14	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Прыжки в длину с разбега на результат.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.

100	15	Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости. Прыжки. Спорт. Игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.
101	16	Развитие выносливости. Прыжки. Спорт. игра.	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости (М.:3000 м; Д.: - 2000м). Метание мяча. Прыжки. Спортивная игра.
102	17	Подведение итогов. Спортивные игры.	ОРУ. Специальные беговые упражнения.. Преодоление полосы препятствий. Спортивные игры. Подведение итогов.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Рабочая программа. Физическая культура 1-11 класс. Комплексная программа физического воспитания учащихся. В.И.Лях, А.А.Зданевич. издание 2015г.
2. Учебник «Физическая культура», 2010, 8 – 9 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич
- 3.Физическое воспитание учащихся 5-9 классов (В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, М.,2002)

Список литературы (основной и дополнительной).

1. Комплексная программа физического воспитания, 1 — 11 класс. Москва, Просвещение, 2012г., В.И. Лях, А.А. Зданевич
2. Физическая культура основная средняя школа, 5 — 9 класс. Москва, Просвещение, 2009г. , В.И. Лях
3. Физкультура. Календарно-тематическое планирование при трехчасовой программе, 5 -9 класс..В.И. Виненко, Учитель, 2010г.
4. Внеурочная деятельность учащихся. Г.А. Колодницкий , В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва, Просвещение, 2011г