

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО  
Богословская Т.Г.  
ФИО  
Протокол № 1 от  
28 08 2015г.

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УР  
Новиков Е.В.  
ФИО  
«28» 09 2015г.

**«Утверждаю»**  
Директор МАОУ «Гимназия №87»  
приказ № 1 от 28.08.2015 г.

Копчеварова Э.А.  
ФИО  


## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Дедяевой Натальи Михайловны

I квалификационной категории

Ф.И.О., категория

по физической культуре для 10-х классов(девушки)  
предмет, класс и т.п.

Рассмотрено на заседании педагогического совета муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Гимназия №87»  
Протокол №1 от 28.08.2015 г.

2015 - 2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Требования к оформлению раздела «Программное и учебно-методическое оснащение учебного плана»**

Класс	Количество часов в неделю согласно учебному плану лицея			Реквизиты программы	УМК обучающего	УМК учителя
	Федеральный компонент	Региональный компонент	Школьный компонент			
<b>10</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<p>Рекомендовано до программ и стандартов общего образования Федерального агентства образованию авторы</p> <p>А.П. Матвеев, Лях В.И.</p> <p>Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Авторы: Зданевич А.А. Лях В.И.</p> <p>При наличии изменений: Изменения согласованы с заместителем директора по УВР _____ (ФИО) дата _____</p>	<p>Учебник: «Физическая культура, 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2010 г.</p>	<p>Учебник: 1.«Физическая культура базовый уровень, 10-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич, издательство «Просвещение», 2010 г.</p>

Тематическое планирование составлено с учётом следующих нормативных документов:

- Закон РФ "О физической культуре и спорте" от 29.04.1999 №80-ФЗ;
  - Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 №751;
  - Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года.
- Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 № 1507- р.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 № 322;
  - Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 №56;
  - О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 № 30-51-197/20.
  - Положение о государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11 (12) классов общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 03.12.1999 № 1075 с дополнениями; приказы от 16.03.2001 №1022, от 25.06.2002 № 2398, от 21.01.2003 № 135;
  - О введении зачётов по физической культуре для учащихся выпускных 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 №317.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании федерального компонента государственного образовательного стандарта 2004 года, на основе примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (Министерство образования РФ, издательство «Просвещение», 2011г.) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений РФ. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей старших школьников.

Программа для 10-х классов (девушки) рассчитана на 102 часа при 3-х разовых занятиях в неделю.

**Концепция программы** – удовлетворение личной потребности в двигательной активности, повышение уровня физической подготовленности.

На современном этапе общественного развития главное значение приобретает формирование физически здоровой, социально активной, конкурентоспособной гармонически развитой личности, способной к самореализации.

Особенности программы:

- акцент на формирование научно-обоснованного мировоззрения;
- программный материал разработан на основе общегосударственного стандарта высшего профессионального образования в сфере физической культуры;
- многообразие предлагаемых знаний, средств и форм физкультурной деятельности;

- организация содержания программы по разделам: теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная, инструкторская и судейская подготовки;

- программа состоит из двух частей: нормативной и методической.

**Цель программы:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- пропаганда общественной, личной значимости и полезности физкультурной деятельности;

- повышение функциональных возможностей организма;

- всестороннее гармоничное развитие, направленное на формирование и развитие физической культуры личности;

- совершенствование двигательных действий с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные принципы:**

- научная обоснованность содержания;

- доступность;

- строгая индивидуализация нагрузки;

- системность знаний и умений;

- прикладная направленность;

- принцип интеграции знаний;

- принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

**Планируемый результат** – укрепление здоровья, улучшение уровня физической и функциональной подготовленности.

**Виды контроля:**

- предварительный: проводится в начале учебного года.

- текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.

- оперативный: проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие, давление).

- этапный: проводится для получения информации о тренировочном эффекте за месяц.

- итоговый: проводится в конце учебного года.

**Критерии контроля:**

**Оценивание:**

- по основам знаний (глубина знаний, аргументированность их изложения, умение использовать знания на практике).

- по технике владения двигательными действиями.

- по способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

- по уровню физической подготовленности (реальный сдвиг в показателях физической подготовленности)

Итоговая оценка суммируется за все 4 направления.

**Методика оценки по физической культуре**

При выполнении минимальных требований к уровню подготовленности обучающиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины специальных знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня

физической подготовленности.

### **Оценка теоретических физкультурных знаний**

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы**.

Метод **опроса** применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

**Программированный** метод заключается в том, что обучающиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Обучающийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является **демонстрация** их обучающимися в конкретной деятельности, например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса упражнений и т.п.

**Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)**

**Оценка «5»** – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными **методами** оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод **открытого наблюдения** заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель.

**Скрытое наблюдение** состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

**Вызов** как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод **упражнений** предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть **комбинированного** метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

## **Оценка умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

**Оценка «5»** – обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

**Оценка «4»** – имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Оценка «3»** – обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методом наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и здоровый образ жизни.** Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

**Оздоровительные системы физического воспитания.** Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечнососудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

**Спортивная подготовка.** Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной

деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

### **Физическое совершенствование**

**Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой** (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальное комплекс общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

**Упражнения в системе занятий шейпингом (девушки).**

**Упражнения общего воздействия.**

Комплексы общеразвивающих упражнений с дополнительным отягощением на различные мышечные группы (в устойчивом ритме под музыкальное сопровождение). Упражнения танцевального характера (в повышенном темпе).

Прыжковые упражнения со скакалкой (в длительных сериях).

**Упражнения для мышц живота (сгибателей):**

- сидя с опорой на руки сзади, поочередное поднимание ног (в оптимальном темпе);

- то же, но одновременное поднимание ног;

- лежа на правом боку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но на левом боку и правой ногой;

- стоя правым боком к гимнастической стенке с опорой на правую руку, махи левой ногой вперед и в сторону; то же, но левым боком и правой ногой;

- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимание правой ноги до вертикального положения;
- то же, но поднимание левой ноги;
- то же, но одновременное поднимание обеих ног;
- лежа на спине, руки в замок за голову, ноги зафиксированы, поднимание туловища.

**Упражнения для мышц спины (разгибателей):**

- лежа на животе, руки в замок за голову, ритмичное прогибание туловища («лодочка»);
- лежа на животе, руки вверх, поочередное поднимание ног;
- то же, но одновременное поднимание ног;
- лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки на поясе (за головой, вверх), поднимание туловища до предела;
- лежа на животе на гимнастической скамейке поперек, руки за головой, повороты туловища влево и вправо;
- стоя, ноги врозь, руки с гантелями у груди, повороты туловища влево и вправо;
- то же, но руки в стороны.

**Упражнения для ягодичных мышц.**

- стоя, ноги врозь и слегка согнуты, правая рука на животе, левая на ягодице, напрягать ягодичные мышцы движением таза вперед (закрепить 3—5 с), расслабиться.
- стоя, руки на поясе, ритмичные наклоны вперед с круглой спиной;
- то же, но руки в замок за голову;
- лежа на животе на возвышении (ноги зафиксированы), поднимание туловища;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, напрягать ягодичные мышцы подниманием таза вверх;
- то же, но с разведением и сведением колен;
- упор, стоя на коленях, напрягать ягодичные мышцы поднятием левого (правого) колена до уровня таза.

**Упражнения для отводящих мышц бедра:**

- лежа на правом боку, рука согнута в локте и поддерживает голову, махи ногой;
- то же лежа на правом боку;
- лежа на правом боку, рука согнута в локте, поддерживает голову, напрячь мышцы и отвести колено в сторону;
- то же лежа на левом боку.

**Упражнения для мышц бедра (разгибателей):**

- стоя в широкой стойке, стопы развернуты наружу, руки вперед, присед (закрепить 5—10 с) и медленно выпрямиться;
- стоя, опираясь спиной о стену, руки на поясе, не разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (закрепить 5—10 с) и медленно выпрямиться;
- стоя в широкой стойке, опираясь спиной о стену, руки на поясе, разводя колени в стороны, опуститься в полуприсед (закрепить 3—5 с) и медленно выпрямиться;
- сидя с опорой на руки сзади, ноги согнуты в коленях, поочередное ритмичное выпрямление ног;
- лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, стопы отягощены, поочередное поднимание ног до горизонтального положения.

**Упражнения для мышц бедра (сгибателей):**

- лежа на животе, руки согнуты в локтях и поддерживают голову, стопы отягощены, поочередное сгибание ног в колене до вертикального положения;

- стоя, с опорой на гимнастическую стенку, стопы отягощены, поочередное сгибание и разгибание ног в колене до горизонтального положения;
- то же, но с включением движения бедра (без промаха вперед).

**Упражнения для мышц стопы и голени:**

- стоя, руки на поясе, ритмичное поднимание на носках (можно с дополнительным отягощением);

- подскoki на одной и обеих ногах;
- прыжки со скакалкой;
- многоскоки на ровной поверхности;
- то же, но с использованием препятствий;
- напрыгивание на горку матов и спрыгивание с нее.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:**

- отжимание туловища в упоре лежа;
- то же, но в упоре стоя (с постепенным разведением рук в стороны);
- подтягивание туловища из виса стоя;
- то же, но из виса лежа;
- стоя, руки с гантелями вниз, одновременное сгибание рук до горизонтальной линии;

- то же, но поочередное сгибание рук;
- стоя, руки с гантелями согнуты в локтях, одновременное сгибание рук к плечам;
- то же, но поочередное сгибание рук;
- полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны;
- полунаклон вперед, руки с гантелями вниз; поднимание гантелей к груди.
- полунаклон вперед, руки с гантелями вниз, отведение прямых рук назад.

**Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах:**

- стоя, руки вперед, наклоны вперед;
- то же, но назад;
- то же, но в стороны;
- то же, но стоя в широкой стойке;
- стоя в основной стойке, повороты туловища в правую и левую сторону;
- то же, но стоя в широкой стойке;
- стоя, руки на поясе, круговые движения туловищем;
- то же, но тазом;
- стоя, руки в стороны, круговые движения руками вперед, назад.
- стоя, руки с гимнастической палкой вниз, хват сверху, выкруты.
- полушпагаты и шпагаты

**Упражнения в системе спортивной подготовки.**

**Гимнастика на спортивных снарядах (девушки).**

Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага польки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и сосок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

**Легкая атлетика.** Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

**Спортивные игры.** Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

**Упражнения культурно-этнической направленности.**

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

### **Требования к уровню подготовки выпускников**

В результате изучения физической культуры на профильном уровне ученик должен:

#### **Знать и 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 приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

#### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Распределение учебного времени на различные виды программного материала**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b>Базовая часть 87 часов</b>		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	40
3	Спортивные игры	16
4	Гимнастика	15
5	Лыжная подготовка	16
<b>Вариативная часть 15 часов</b>		
1	Спортивные игры	7
2	Лёгкая атлетика	2
3	ОФП	6
		<b>Итого: 102 часа</b>

### **Распределение учебного времени по четвертям**

Вид программного материала	Количество часов			
	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Основы знаний о физической культуре в процессе уроков				

Лёгкая атлетика	20		4	18
Спортивные игры	7		10	6
Гимнастика		15		
Лыжная подготовка			16	
ОФП		6		

## Домашние задания

### Комплекс УГГ №1

1.Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе.  
Длительность30 сек

2.И.п.: стойка ноги врозь, пальцы рук «в замок». Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в и. п. выдох.

3.Бег на месте(15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.

4.1. поворот туловища влево, руки в стороны;

4.2 -4.3 пружинящий наклон назад; вдох;

4.4 - И.п.; выдох;

4.5 -4.8 то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. И.п.: Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. И.п.: сед на пятках с наклоном вперед, ладони на полу.

6.1 -6.3 скользя грудью над полом, вначале сгибая, затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах вдох;

6.4 сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение выдох. Темп медленный.

7. И.п.: Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям выдох; вернуться в и.п. вдох. Темп медленный.

8. И.п.: сед ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад и.п.: вдох; повторить то же к правой ноге. Темп средний.

9. И.п.: упор стоя на коленях (руки на ширине). Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола вдох; отжимаясь, вернуться в и. п. выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. плеч. Темп средний.

10. И.п.: упор присев.

1 толчком ног, упор лежа;

2 упор лежа, ноги врозь;

3 упор лежа, ноги вместе;

4 толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. И.п.: упор присев. Выпрямляясь,. мах левой ногой назад, руки в стороны вдох; упор присев выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

13.И.п.: стоя, руки за спину.

1 прыжком ноги врозь;

2 прыжком вернуться в исходное положение;

3 - 4 - прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 с.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться - вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны - выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте 30 - 40 секунд, темп средний,

### Комплекс УГГ №2

1. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. И.п.: основная стойка, руки опущены. Шагом правой в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в и. п., То же Левой. Темп средний.

3. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. И .п.: основная стойка, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. И.п.: основная стойка, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. И.п.: основная стойка, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.

9. И.п.: стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-3 наклона вправо,

4. вернуться в и. п.

То же влево. Темп средний.

10. узкая стойка ноги врозь, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

### Комплекс УГГ №3

1. И. п.: сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отвести руку в сторону- вдох, положить руку на колено - выдох; то же др. рукой.

2. И. п. - то же. Подтянуть колено к груди. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. И. п : сидя руки опущены. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. И. п : узкая стойка ноги врозь, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. И. п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. И. п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, вставая - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. И. п.: стойка, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. И. п.: стойка ноги вместе, одна рука вверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. И. п.: стойка, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. И. п.: сидя на стуле, ноги прямые, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. И. п.: основная стойка. Приподнимая плечи - вдох, опустить плечи - выдох, расслабиться.

#### Комплекс УГГ №4

1. И.п.: сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.

3. И. п. - то же. Поочередно отводить прямую руку и возвращать в и. п. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. И.п.: сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади. Поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. И.п.: сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. И. - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. И.п.: стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. И.п. узкая стойки ноги врозь, руки вперёд, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. И.п.: сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. И. п. - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. И. п. - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. И.п.: сидя, ноги прямые, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд



## Календарно-тематическое планирование 10 класс (девушки)

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока. Развитие ключевых компетенций	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Оснащённость урока. Использование ИКТ	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	факт
<b>I четверть</b> <b>лёгкая атлетика</b>										
1.	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метании	Знать требования инструкций. Устный опрос		Инструкции и журнал по ТБ	Комплекс № 1		
2 - 3	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	Набивные мячи	Комплекс № 1		
4		Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 м.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий		Комплекс № 1		
5		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий		Комплекс № 1		
6		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0			Комплекс № 1		
7		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		Комплекс № 1		
8	метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	Малые мячи	Комплекс № 1		

				метров.					
9		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие	текущий	Малые мячи, гранаты	Комплекс № 1	
10		Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.		Гранаты	Комплекс № 1	
11-12	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	с места.	текущий	Набивные мячи, прыжковая яма	Комплекс № 1	
13		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий	Прыжковая яма	Комплекс № 1	
14		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.		Прыжковая яма	Комплекс № 1	
15	Длительный бег	Развитие выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200–400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега			Комплекс № 1	
16-17		Развитие силовой выносливости	Совершенствование	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 м	текущий		Комплекс № 1	
18		Преодоление горизонтальных препятствий	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс № 1	
19		Переменный бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс № 1	
20		Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10.00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий		Комплекс № 1	
21		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические	текущий		Комплекс № 1	

					кондиции				
<b>Спортивные игры</b>									
22	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Меры безопасности на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 1	
23-24		Ловля и передача мяча.	совершенствование	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 1	
25		Ведение мяча	совершенствование	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отском).	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	Комплекс № 1	Комплекс № 1	
26-27		Бросок мяча	совершенствование	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке).	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 1	
<b>II четверть</b>									
<b>Гимнастика</b>									
28-29	Акробатика	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	совершенствование	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий	Гимнастические маты, гантели	Комплекс № 2	
30 -31		Акробатические упражнения	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Равновесие на одной, кувырок вперед и назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный	текущий	Гимнастические маты	Комплекс № 2	

					подход				
32-33		Развитие гибкости	совершенствование	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стrectчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий	Гимнастические маты	Комплекс № 2	
34-35		ОФП	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Повторение техники челночного бега. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать технику челночного бега	текущий	Гимнастические маты и палки	Комплекс № 2	
36-37		Развитие силовых способностей	комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Гимнастические маты,	Комплекс № 2	
38		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий	Гимнастические маты, скакалки	Комплекс № 2	
39-40		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, под ногами), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Опорный прыжок	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	Гимнастические маты, набивные мячи,	Комплекс № 2	
41-42		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см Развитие силовой выносливости.		текущий		Комплекс № 2	

### Спортивные игры

43	Баскетбол	Бросок мяча в движении.	совершенствование	ОРУ в движении. 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	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 2	
44		Штрафной бросок.	комплексный	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	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 2	
45		Тактика игры	комплексный	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в		текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс	

				нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				№ 2		
46		Техника защитных действий.	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 2		
47		Зонная система защиты.	комплексный	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 2		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей	совершенствование	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	Баскетбольные мячи	Комплекс № 2		

**III четверть**  
**Лыжная подготовка**

49		Попеременный двушажный ход		ТБ на уроках по лыжной подготовкой Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс № 3		
50		Одновременный двушажный	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс № 3		
51		Переход с одного хода на другой	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах			Комплекс № 3		
52-53		Одновременный одношажный ход	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. В среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника одновременного одношажного хода		Комплекс № 3		
54-55		Одновременный бесшажный ход	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный бесшажный ход		Комплекс № 3		

56		Преодоление контр уклонов	совершенствование	Повторить технику спусков и подъёмов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
57		Попеременный четырехшажный ход	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
58		Прохождение дистанции 2 -3 км.	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
59		Попеременный четырехшажный ход	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техника торможени я «плугом»		Комплекс № 3		
60-61		Преодоление контр уклонов	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
62		Спуски и подъёмы	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в стойке	Спуски		Комплекс № 3		
63		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
64		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный бесшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			Комплекс № 3		
65-66		Прохождение дистанции 5км.	совершенствование	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки.		Контроль прохождения дистанции		Комплекс № 3		
<b>Спортивные игры</b>										
67 -68	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Меры безопасности на уроках по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным	Дозировка индивидуальная	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3		

				шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.					
69		Прием и передача мяча.	комплексный	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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	
70		Прием мяча после подачи	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 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. Учебная игра	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	
71-72		Подачи мяча.	комплексный	ОРУ. Специальные беговые упражнения. 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.. на точность попадания.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	
73 -74		Нападающий удар.	совершенствование	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. 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.	Уметь демонстрировать технику.	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	
75 -76		Техника защитных действий.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. 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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	
77 -78		Тактика игры.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. 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.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	Волейбол ьные мячи	Комплекс № 3	

				Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.					
<b>IV четверть</b> <b>Легкая атлетика</b>									
79	Длительный бег	Преодоление горизонтальных препятствий	совершенствование	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс № 4	
80 -81		Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100- 200—400 м быстро + 100 медленно.	Корректировка техники бега			Комплекс № 4	
82-83		Переменный бег	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс № 4	
84		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		Комплекс № 4	
85 -86		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.		текущий		Комплекс № 4	
87		Гладкий бег	Совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	«5» - 10.00; «4» - 11,30; «3» - 12,30	текущий		Комплекс № 4	
88 -89	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	совершенствование	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции			Комплекс № 4	
90 -91		Высокий и низкий старт.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			Комплекс № 4	
92 -93		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			Комплекс № 4	

94		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0			Комплекс № 4		
95		Развитие скоростной выносливости	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции			Комплекс № 4		
96-97	Метание	Развитие скоростно-силовых качеств.	совершенствование	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.			Комплекс № 4		
98		Метание гранаты на дальность.	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий		Комплекс № 4		
99		Метание гранаты на дальность.	совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.			Комплекс № 4		
100		Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). 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. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.			Комплекс № 4		
101		Прыжок в длину с разбега.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.			Комплекс № 4		
102		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.			Комплекс № 4		