

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014) "Об образовании в Российской Федерации" (29 декабря 2012 г.)
2. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по обществознанию, утвержденной приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 года, №1089.
3. Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 N 68-ЗРТ (ред. от 23.07.2014) "Об образовании" (принят ГС РТ 28.06.2013)
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки России от 06.10.2009 №373;
5. Письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки России от 07.07.2005 г. №03-1263 «О примерных программах»;
6. Учебный план МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Школа №88» Приволжского района г. Казани РТ на 2016/17 учебный год.
8. Авторская программа по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. 1-11 классы //.- М.: Просвещение. 2005г
9. Учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях -М.: Просвещение. 2012г
10. Письмо МО РФ №ИК-1494/19 от 18.10.10 «О введении третьего часа ФК »
11. Приказом Минобрнауки России от 3 июня 2008 г. №164.

Изучение физической культуры на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей и задач.

### Цели изучения курса

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей обучаемых, укрепление их здоровья;
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности заниматься физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значение в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации;
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### Задачи:

- Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры.
- Выработка у учащихся основных способов двигательной деятельности и формирование на этой основе жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
- Обеспечение оптимального развития двигательных способностей в зависимости от пола и возраста обучающихся.
- Содействие всестороннему физическому развитию (формирование правильной осанки, развитие скелетной мускулатуры, оптимальное развитие жизненно важных систем организма).
- Достижение соответствующего физического состояния организма как основы физического здоровья учащихся.
- Овладение способами закаливания для достижения устойчивого состояния организма по отношению к изменяющимся факторам внешней среды.
- Формирование убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.
- Воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической культуры.
- Формирование способности к восприятию и пониманию красоты движений и гармонии тела.
- Воспитание нравственно-этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры (сдержанность, толерантность, честность, коллективизм, трудолюбие, уверенность в своих силах, ответственность, выдержка, самообладание, настойчивость, решительность, смелость).

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе по четвертям**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	18			16	3
3	Гимнастика с элементами акробатики	18		18		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	15			14	
6	Спортивная игра баскетбол	19	16	3		
7	Плавание	3				3
8	Спортивная игра футбол	9				9
9	Атлетические единоборства	2 3				2

Содержание курса

Физкультурно-оздоровительная

деятельность (в процессе уроков).

### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.  
Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.  
**Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Планирование содержания и физической нагрузки во время индивидуальных оздоровительных занятий, их место в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (основные приёмы и последовательность их выполнения при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приёмов точечного массажа и релаксации.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Состоянием здоровья и работоспособностью.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой (в процессе уроков).**

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие о физической, технической и психологической подготовке.

Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели. Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, её цели, задачи, и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

### **Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью и прикладно-ориентированной направленностью**

Лазанье по канату – юноши: способом в три приема; способом в два приема. Прикладные упражнения для юношей (кросс по пересеченной местности с использованием разнообразных способов метания и переноской «пострадавшего» на спине). Прикладные способы плавания для юношей (плавание на боку; спасение утопающего)

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения и комбинации – девушки: кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; юноши: кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180°, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги; прыжок боком с поворотом на 90°.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Гимнастическое бревно – девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (низкая) – юноши: из виса стоя прыжком упор, перемах левой (правой) вперед, назад, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая) – юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Гимнастические брусья (параллельные) – юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь; наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь; махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Гимнастические брусья (разной высоты) – девушки: наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° с опорой о жердь; махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь; из виса присев на нижней жерди толчком двумя подъем в упор на верхнюю жердь; из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом одной и толчком другой переворот в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90° (вправо, влево) с опорой о жердь.

**Легкая атлетика.** Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

**Лыжная подготовка.** Передвижение лыжными ходами (попеременным двушажным; одновременным бесшажным; одновременным двушажным).

Переходы с попеременных ходов на одновременные ходы. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

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

**Плавание.** Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс. Специальные упражнения на суше.

**Спортивные игры.** Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

**Атлетические единоборства (юноши).** Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении.

### Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе уроков).

Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование специальных физических качеств по избранному виду спорта.

### Форма промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация для учащихся освоивших курс физической культуры 10-го класса проводится в виде сдачи нормативов.

### Учебные нормативы по предмету физкультура. 10кл.

№ п\п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1.	Челночный бег 3X10 м, сек	7.2	7.5	8.1	8.4	8.2	9.6
2.	Бег 30 м, секунд	4,3	4,7	5,1	4.8	5,3	6.1
3.	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5
4.	Бег 100 м, секунд	13,8	14,3	14.6	16,3	17,6	18,0
5.	Бег 2000 м, мин	7.50	8.50	9.20	9.50	11,20	11,50
6.	Бег 3000 м, мин	13.10	14.40	15.10			
7.	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	160
8.	Подтягивание на высокой перекладине	13	10	8	35	25	15
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре				16	10	9
10.	Наклоны вперед из положения стоя	13	8	6	16	9	7
11.	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	40	30	40	30	20
12.	Бег на лыжах 3 км, мин				17.30	18.45	19.15
13.	Бег на лыжах 5 км, мин	23.40	25.00	25.40			
14.	Прыжки с разбега	440	380	360	360	320	310
15.	Стрельба	25	20	15	25	20	15
16.	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	70	65	55	80	75	65
17.	Метание гранаты 700 и 500 гр.	38	32	27	21	17	13

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

Общее количество часов на 2016 -2017 учебный год -105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать: **Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Баскетбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Социально-психологические основы:** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности учащихся	Требования к уровню подготовки обучающихся	Виды и формы контроля	Дата		Примечание
					план	фак	
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. <b>История олимпийских игр.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>1 00 м</i> )	Текущий			
2	Финиширование Эстафетный бег.	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий			
3	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт ( <i>до 40 м</i> ). Стартовый разгон. Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью с низкого старта ( <i>100 м</i> )	Текущий			

4	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Эстафетный бег.	упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств					
5	Предупреждению профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Бег на результат (100м).	Бег на результат (100м). Предупреждению профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м)	Ю: «5»-13,5с. «4»-14,0с; «3»-14,3с. Д: «5»-17,0с; «4»-17,5с.			
6(1)	Прыжок в длину способом «прогнувшись»	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Сохранении творческой активности и долголетия	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Текущий			
7(2)	Прыжок в длину. Челночный бег. Сохранении творческой активности и долголетия,						
8(3)	Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину на результат. <b>Кроссовый бег.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов	Ю: «5»-450см; «4»-420см; «3»-410см Д: «5»-400см;			
9(1)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
10(2)	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			



11(3)	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> метать гранату на дальность	Ю: «5»-32 м; «4»-28 м; «3»-26 м; Д: «5»-22 м; «4»-18 м; «3»-14 м			
12(1)	Передача мяча различными способами на месте. Инструктаж по ТБ.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
13(2)	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1) Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
14(3)	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь;</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
15(4)	Быстрый прорыв (3 x 2).			Текущий			
16(5)	Бросок мяча со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
17(6)	Зонная защита (2x3).			Текущий			

18(7)	Передача мяча различными способами в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
19(8)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.			Текущий			
20(9)	Зонная защита (2 x 3).		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
21(10)	Совершенствование передвижений и остановок. игрока			Текущий			
22(11)	Зонная защита (2 x 1 x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
23(12)	Оценка техники ведения мяча.		<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники ведения мяча			
24(13)	Ведение мяча с сопротивлением.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

25(14)	Оценка техники передачи мяча.	средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2 x 1x 2), Развитие скоростных качеств		Оценка техники передачи мяча				
26(15)	Индивидуальные действия в защите/	Совершенствование 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. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий				
27(16)	Оценка техники броска в прыжке/	Совершенствование 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 и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники броска в прыжке				

### Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть –21

Знать:

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

**Гимнастика:** Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Культурно –исторические основы: Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

**Гигиенические основы** организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**Социально-психологические основы:** Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

28(1)	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите.	Совершенствование 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 и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	<i>Уметь:</i> выполнять э игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
29(2)	Нападение через заслон.	Совершенствование 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. Нападение через заслон.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
30(3)	Оценка техники штрафного броска.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемом введения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники штрафного броска			
31(1)	Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			

32(2)	(Ю):Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Д):Толчком ног подъем на верхнюю жердь.	Повороты в движении. ОРУ на месте.(Ю):Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре.(Д):Толчком ног подъем на верхнюю жердь. <b>Упражнения ритмической гимнастики.</b> Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
33(3)	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.(Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
34(4)	(Ю):Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Толчком двух ног вис углом.		<i>Уметь:</i> выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	Текущий			
35(1)	Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие в 90 см.	(Ю):Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках.ОРУ с гантелями. (Д):Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий			
36(2)	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад.		<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации ( <i>5 элементов</i> )	Текущий			

37(3)	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках.	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации  (5 элементов)	Текущий			
38(4)	Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад.(дев.)	(Ю): Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. (Д): Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
39(5)	Опорный прыжок с разбега.	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня-(Ю), козла-(Д). Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации(5 элементов)	Текущий			
40(6)	Опорный прыжок через коня(Ю).Прыжок углом с разбега и толчком одной ногой (Д).	Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня - (Ю).Прыжок углом с разбега ( <i>под углом к снаряду</i> ) и толчком одной ногой - (Д). Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Текущий			
41(7)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов.		<i>Уметь:</i> выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов)	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			

42(5)	ю: Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.(Д): Равновесие на верхней жерди.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом.(Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			
43(6)	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			
44(7)	Повороты в движении. Перестроения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			
45(8)	Подтягивания на перекладине. Равновесие на верхней жерди	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. (Ю): Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. (Д): Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			
46(9)	Лазание по канату в два приема без помощи рук	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. <b>Танцевальные движения.</b> (Ю): Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук.(Д): Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема. Развитие силы	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			
47(10)	Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приема.(дев.)		Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине	<i>Текущий</i>			

48(11)	Оценка техники выполнения упражнения.	(Ю):Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. (Д):Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.	Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату	Ю:«5»-11р.;«4»-9р.; «3»-7р. Лазание Ю: (6м): 5»-11с.; «4»- 13 с.;			
--------	---------------------------------------	---	---	--	--	--	--

**Тематическое планирование на III четверть**  
Общее количество учебных часов на III четверть – 30

Знать:

**Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры

1	2	4	5	6	7	8	9
49(1)	Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке.	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовке. <b>Основы закаливания организма.</b> Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
50(2)	Одновременный двушажный	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			



51(3)	Переход с одного хода на другой	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.	Уметь: Передвигаться на лыжах	Текущий			
52(4)	Одновременный одношажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременно го одношажного хода			
53(5)	Одновременный безшажный ход	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км.в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременн ый безшажный ход			
54(6)	Преодоление контр уклонов	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
55(7)	Попеременный четырехшажный ход	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	Текущий			

56(8)	Прохождение дистанции 2 -3 км.	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	Текущий			
57(9)	Попеременный четырехшажный ход	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 торможения «плугом»			
58(10)	Преодоление контр уклонов	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	Текущий			
59(11)	Спуски и подъемы	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски			
60(12)	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			
61(13)	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Текущий			

62(14)	Прохождение дистанции 5км.	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км			
63(1)	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
64(2)	Прием мяча двумя руками снизу.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
65(3)	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

66(4)	Позиционное нападение. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
67(5)	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
68(6)	Оценка техники передачи мяча.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники передачи мяча			
69(7)	Верхняя передача мяча в шеренгах передача мяча в шеренгах со сменой места.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-	Текущий			
70(8)	Прямой нападающий удар через сетку.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

71(9)	Оценка техники подачи мяча	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча			
72(10)	Оценка техники подачи мяча	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники подачи мяча			
73(11)	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
74(12)	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
75(13)	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
76(14)	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			

77(15)	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
78(16)	Оценка техники нападающего удара.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Оценка техники нападающего удара			

**Тематическое планирование на IV четверть**  
Общее количество учебных часов на IV четверть - 27

Знать:

**Волейбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Плавание:** Терминология плавания. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Футбол:** Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Атлетические единоборства (юноши).** Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения в страховке и само страховке при падении

**Естественные основы:** Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

79(1)	Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
80(2)	Верхняя прямая подача, прием подачи.	Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Текущий			
81(3)	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий			
82(1)	Освоение техники плавания: плавание на боку	Инструктаж по технике без-опасности: перед началом занятий, во время занятий, после окончания занятий. Специальные подготовительные, общеразвивающие упражнения на суше.	Уметь: плавать на боку.	Текущий			
83(2)	Освоение техники плавания: брасс	Упражнения на суше для совершенствования плавания брассом. Выполнение обязанности судей.	Уметь: плавать брассом	Текущий			
84(3)	Освоение техники плавания: кроль на спине	Специальные подводные упражнения на суше. Упражнения на суше для совершенствования плавания кролем на спине. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.	Уметь: плавать кролем на спине	Текущий			

85(1)	<b>Атлетические единоборства (юноши).</b> Основные средства защиты и самообороны: захваты,	Основные средства защиты и самообороны: захваты, броски, упреждающие удары руками и ногами, действия против ударов, захватов и обхватов. Упражнения для развития силы.	Уметь: демонстрировать средства самообороны	Текущий			
86(2)	Упражнения в страховке и самостраховке.	Упражнения в страховке и самостраховке при падении Упражнения для развития силы.	Уметь: демонстрировать средства самообороны.	Текущий			
87(1)	Удары по мячу	Техника безопасности при игре в футбол. Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра в футбол	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
88(2)	Удар средней частью подъема	Удары по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Резаные удары. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Игра в футбол	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
89(3)	Резаные удары	Резаные удары. Удар по мячу серединой лба. Остановки мяча. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
90(4)	Удар серединой лба	Удар по мячу серединой лба в прыжке. Остановка мяча ногой, грудью. <b>Игра в мини-футбол.</b>	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
91(5)	Удар боковой частью лба	Удары по мячу серединой лба в прыжке. Удар боковой частью лба. Остановка катящегося мяча подошвой. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			



92(6)	Остановка летящего мяча	Удар боковой частью лба. Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Эстафеты с элементами футбола.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Оценка техники остановки мяча внутренней стороной стопы			
93(7)	Остановка грудью	Удар головой с разбега. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча грудью. <b>Игра в мини-футбол.</b>	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
94(8)	Ведение мяча	Остановка мяча грудью. Ведение мяча. Ведение по «спирали». Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра в футбол.	Уметь: играть в футбол; выполнять правильно технику - тактические действия в игре	Текущий			
95(9)	Промежуточная аттестация учащихся по теории и ФП	Сдача нормативов и прохождение тестирования знаний	Уметь: демонстрировать упражнения и знания по физической культуре	Оценка ФП			
96(1)	Спринтерский бег. Челночный бег.	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м)	Текущий			
97(2)	Низкий старт . Бег по дистанции. Финиширование.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (1 00 м)	Текущий			

98(3)	Бег на средние дистанции.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Промежуточная аттестация учащихся по теории и физической подготовленности	Уметь: показывать хорошие результаты по ФП	Теория и практические тесты по приказу			
99(4)	Бег 100 м на результат.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. <b>Основы туристской подготовки.</b> Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (1 00 м)	Ю: «5»- 13,5 с.; «4» - 14,0 с.; «3» - 14,3 с. Д: «5»-16,5с; «4»-17,5с;			
100(1)	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь: метать мяч на дальность с разбега	Текущий			
	Метание гранаты из различных положений.	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель	Текущий			
102(3)	Метание гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. <b>Барьерный бег.</b> ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать гранату на дальность	метание			
103(1)	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега.	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов	Текущий			
104(2)	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов	Текущий			
105(3)	Прыжок в высоту с полного разбега на результат.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в высоту с 1 1-13 беговых шагов	Текущий			

## Список литературы:

1. В.И Лях,. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов /2009
2. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы , учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2009.
3. Лях В.И. Физическая культура Комплексная программа физического воспитания, Москва «Просвещение» 2009.
4. Журнал «Физическая культура в школе».
5. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л.Б. Кофман. - М.: 2000.
6. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы 1-11 классы: пособие для учителей / В.И. Лях, М.Я. Виленский. – М.: Просвещение, 2011.

## ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ :

1. [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=6](http://www.edu.ru/index.php?page_id=6) Федеральный портал Российское образование
2. edu - "Российское образование" Федеральный портал
3. edu.ru - ресурсы портала для общего образования
4. school.edu - "Российский общеобразовательный портал"
5. ege.edu - "Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена"
6. fero - "Федеральный Интернет-экзамен в сфере профессионального образования"
7. allbest - "Союз образовательных сайтов"
8. fipi ФИПИ - федеральный институт педагогических измерений
9. ed.gov - "Федеральное агентство по образованию РФ".
10. obrnadzor.gov - "Федеральная служба по надзору в сфере образования и науки"
11. mon.gov - Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации
12. rost.ru/projects - Национальный проект "Образование".