

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
ГУРЬЕВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ВАСИЛЬКОВО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Д.В. Буров
Приказ № 49
«29» июня 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре
10 класс
2017-2018 учебный год

Составитель
Васильева И.С.
учитель физической культуры

Обсуждена и согласована на
заседании методического объединения
Протокол № 5 от «29» мая 2017 г.
Принята на заседании педагогического совета
Протокол № 10 от «28» июня 2017 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к программе по физической культуре для обучающихся 10 класса**

Программа составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов. Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год, 3 часа в неделю. Промежуточная аттестация является обязательной. Она проводится в соответствии с Положением по каждому учебному предмету по итогам года, в том числе за счёт часов резерва.

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества. Находясь в определенных взаимоотношениях с другими социальными подсистемами, в процессе накопления духовных и материальных ценностей складывается физическая культура.

Основной целью физического воспитания обучающихся 10 класса является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Для достижения этой цели необходимо решать следующие основные задачи:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса **направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- формирование знаний физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции;

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части –

базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10 классе единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки.

Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяем время в процессе уроков.

Предусмотрены в плане домашние и самостоятельные задания, упражнения для развития двигательных качеств и контроль за их развитием, воспитательные задачи, основы знаний о физической культуре и межпредметные связи.

2. СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
2	Легкая атлетика	24
3	Кроссовая подготовка	18
4	Гимнастика с элементами акробатики ОФП.	21
5	Волейбол	21
6	Баскетбол	21
	Итого	105

3. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной 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;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

4.ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМАМ КОНТРОЛЯ, КРИТЕРИЯМ И НОРМ ОЦЕНКИ.

Виды контроля: текущий по мере усвоения умений и навыков, виде тестов, заданий.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков.

Оценка успеваемости складывается из качественных критериев оценки уровня достижений обучающегося. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников ориентируемся на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей.

По окончании учебного года обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Оценка по основам знаний:

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

«4»- выставляется за ответ , в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки, нет должной аргументации.

«3» - выставляется за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«2» -выставляется за плохое понимание теоретического материала.

Оценка за технику владения двигательными действиями:

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

«4»- двигательное действие выполнено правильно, наблюдается некоторая скованность.

«3» - двигательное действие выполнено правильно в основном , допущена одна грубая ошибка.

«2»-двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно ,нечетко.

Обучающиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта	4,9	5,3
	Бег 100 м	14,9	17,0
Силовые	Отжимание от пола, кол-во раз	35	20
	Подтягивание на высокой перекладине из виса	9	-
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	17
	Поднимание туловища лежа на спине, руки за головой, кол-во раз, 60 сек	45	38
Скоростно-	Прыжок в длину с места, см	210	180

силовые	Метание гранаты, м	35	19
Выносливость	Бег 3000/2000м, мин, сек	13,30	11,00
	б - минутный бег	1350	1200
Координация	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Челночный бег, 3x10, сек	7,6	8,7
	Прыжки через скакалку, 60 сек	120	125

5.СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ 10 КЛАССА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Приемы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

6. Тематическое планирование (юноши)

№ урока	Тема урока	Из них		Информационно-методическое обеспечение
		Контрольные нормы работ	Контрольных работ	
Легкая атлетика				
1 Спринтерский бег	Изучение нового материала Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ		1	Спортивная площадка, секундомер
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега			Спортивная площадка, секундомер
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивная площадка, секундомер
4	Совершенствования Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивная площадка, секундомер
5	Учетный Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	1		Спортивная площадка, секундомер
6	Изучение нового материала Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков			Спортивная площадка, секундомер ,рулетка.
7	Комплексный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения .Биохимические основы прыжков			Спортивная площадка, секундомер ,рулетка.
8	Учетный Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Спортивная площадка, секундомер ,рулетка.

9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча			Спортивная площадка, граната, мяч.
10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			Спортивная площадка, граната. Мяч.
11	Учетный Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Спортивная площадка, граната.
12	Комплексный Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.			Спортивная площадка. секундомер
13	Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
14	Совершенствования Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.			Спортивная площадка. секундомер
15	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
16	Совершенствования Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
17	Совершенствования Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
18	Совершенствования Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
19	Совершенствования Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
20	Совершенствования Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка. секундомер
21	Учетный Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1		Спортивная площадка. секундомер
Гимнастика с элементами акробатики. ОФП				

22	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ		1	Спортивный зал
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы			Спортивный зал
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
26	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
28	Совершенствования Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
29	Совершенствования Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы			Спортивный зал
30	Совершенствования Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы			Спортивный зал
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы			Спортивный зал
32	Учетный Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте	1		Спортивный зал

33	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Маты.
34	Совершенствования Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Маты.
35	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Маты.
36	Совершенствования Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Маты.
37	Совершенствования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивный зал. Маты.
38	Совершенствования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивный зал. Маты.
39	Совершенствования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивный зал. Маты.
40	Совершенствования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивный зал. Маты.
41	Совершенствования Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивный зал. Маты.

42	Учетный Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через козла	1		Спортивный зал. Маты.
баскетбол				
43	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		1	Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы.
44	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
45	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
46	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
47	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
48	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x 3). Развитие скоростных качеств.			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
49	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
50	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы

51	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
52	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2). Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
53	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x 7x2). Развитие скоростных качеств.	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
54	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 7 x 2). Развитие скоростных качеств	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
55	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
56	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
57	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			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы

58	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска) .	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
59	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. стойки. Конусы
60	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). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
61	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).	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
62	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, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств			Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
63	. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1		Спортзал. Баскетбольные мячи .кольца. . стойки. Конусы
волейбол				
64	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Инструктаж по ТБ		1	Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи.

65	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			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
66	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			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
67	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			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу (зачет). Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
69	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 координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
70	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 координационных способностей. Передача мяча в парах.(зачет)	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
71	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 координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи

72	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 координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
73	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 координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
74	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника подачи (зачет)	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
75	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей .подача по зонам.	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
76	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
77	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи

78	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. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
79	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
80	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			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
81	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку (зачет). Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
82	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках(зачет). 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	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
83	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			Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи
84	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 (зачет).	1		Спортивный зал. Волейбольные мячи. Сетка, стойки, табло. Набивные мячи

кроссовая подготовка .бег по пересеченной местности.				
85	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. . Развитие выносливости Инструктаж по ТБ.		1	Спортивная площадка, секундомер.
86	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка, секундомер.
87	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. игры . Развитие выносливости			Спортивная площадка, секундомер.
88	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения .Развитие выносливости			Спортивная площадка, секундомер.
89	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры . Развитие выносливости			Спортивная площадка, секундомер.
90	Бег (23 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости			Спортивная площадка, секундомер.
91	Учетный Бег (1000 м) на результат. Развитие выносливости	1		Спортивная площадка, секундомер.
92	Учетный Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости	1		Спортивная площадка, секундомер.
Легкая атлетика				
93	Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств инструктаж по ТБ		1	Спортивная площадка, секундомер.
94	Низкий старт (30 м) (зачет) Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		Спортивная площадка, секундомер.

95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			Спортивная площадка, секундомер.
96	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений Бег60 м на результат.	1		Спортивная площадка, секундомер.
97-98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания			Гранаты, спортивная площадка, рулетка, флажки
99-100	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Метание гранаты на дальность.	1		Гранаты, спортивная площадка, рулетка, флажки
101-102	Прыжок в длину.. Подбор разбега и отталкивание. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Промежуточная аттестация		тест	
103	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Спортивная площадка, секундомер.
104	Эстафетный бег			Спортивная площадка, секундомер.
105	Эстафетный бег			Спортивная площадка, секундомер.

6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 класс (девушки)

№	Тема урока	Из них		Информационно-методическое обеспечение
		Контрольные нормы	Контрольных работы	
Легкая атлетика				
1	Спринтерский бег Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-		1	Спортивная площадка. секундомер
2	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.			Спортивная площадка .секундомер
3	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивная площадка секундомер
4	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивная площадка .секундомер
5	Бег на результат (100, 60 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей			Спортивная площадка .секундомер
6	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.			Спортивная площадка, рулетка. Секундомер.
7	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно-			Спортивная площадка, рулетка. Секундомер
8	Учетный Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Спортивная площадка, рулетка. Секундомер
9	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.			Спортивная площадка ,гранаты, рулетка, флажки.

10	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды			Спортивная площадка ,гранаты, рулетка, флажки.
11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Спортивная площадка ,гранаты, рулетка, флажки.
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.				
12	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.			Спортивная площадка .секундомер. скакалка
13	Совершенствования Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.			Спортивная площадка .секундомер. скакалка
14	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.			Спортивная площадка .секундомер, скакалка
15	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки через скакалку.			Спортивная площадка .секундомер, скакалка
16	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки.	1		Спортивная площадка .секундомер, скакалка
17	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки.	1		Полоса препятствий
18	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Отжимания (зачет)бросок набивного мяч.	1		Спортивная площадка, набивной мяч.
19	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бросок набивного мяча.	1		Спортивная площадка, набивной мяч.
20	Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения.			Спортивная площадка
21	Учетный Бег (2000 м). Развитие выносливости	1		Спортивная площадка

Гимнастика с элементами акробатики				
22	Висы и упоры. Офп. Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Инструктаж по ТБ			Спортивный зал. брусья. маты.
23	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы			Спортивный зал. брусья. маты.
24	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие			Спортивный зал. брусья. маты.
25	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие			Спортивный зал. брусья. маты.
26	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	1		Спортивный зал. брусья. маты.
27	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Круговая тренировка.			маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
28	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Круговая тренировка.			маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
29	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Круговая тренировка.			маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие. Круговая тренировка.			маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на пресс.	1		маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
32	Учетный Строевые упражнения.	1		маты, гимнастическая стенка, спорт.зал.. гантели
33	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с гантелями. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.			Маты, спортивный зал
34	Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад . ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.			Маты, спортивный зал
35	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1		Маты, спортивный зал

36	Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	1		Маты, спортивный зал
37	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			Маты, спортивный зал
38	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			Маты, спортивный зал
39	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			Маты, спортивный зал
40	Совершенствование акробатической комбинации.			Маты, спортивный зал
41	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.			Маты, спортивный зал
42	Учетный Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня	1		Маты, спортивный зал
волейбол				
43	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		1	Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
44	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			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
45	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.

46	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
47	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Передача мяча в парах (зачет).	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
48	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
49	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 координационных способностей.			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
50	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места (зачет). Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
51	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 координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
52	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 координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.

53	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 координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
54	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника подачи мяча.	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
55	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Техника подачи мяча по зонам.	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
56	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
57	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. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
58	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.

59	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку(Зачет). Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
60	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках(зачет). 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	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
61	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			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
62	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			Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
63	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. . Учебная игра.(зачет)	1		Спортивный зал, волейбольные мячи, скакалки, набивные мячи, сетка, стойки, табло.
баскетбол				
64	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ		1	Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки.

65	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
66	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
67	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
68	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении (зачет). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
69	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
70	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
71	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции (зачет). Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
72	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки

73	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. Штрафной бросок.			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
74	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств .Штрафной бросок			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
75	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Штрафной бросок (зачет).	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
76	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. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
77	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. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
78	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			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
79	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением (Зачет). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки

80	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			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
81	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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
82	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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (зачет). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
83	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: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств			Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
84	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств . Учебная игра (зачет)	1		Спортивный зал, баскетбольные мячи, кольца, набивные мячи, конусы, стойки
Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.				

85	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки.			Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
86	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки.			Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
87	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Прыжки в длину с места.	1		Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
88	Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости.			Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
89	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. Бег 1000м на результат.	1		Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
90	Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий.(зачет)Специальные беговые упражнения.. Развитие выносливости. .	1		Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
91	Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	1		Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
92	Учетный Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости.	1		Спортивная площадка, полоса препятствия, секундомер.
Легкая атлетика. Спринтерский бег.				
93	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств			Спортивная площадка, секундомер.

94	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом			Спортивная площадка, секундомер
95	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции 30 м на результат. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1		Спортивная площадка, секундомер
96	Низкий старт . Бег по дистанции 60м на результат.. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1		Спортивная площадка, секундомер
97-98	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.			Спортивная площадка, гранаты, мяч, рулетка, флажки.
99	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Метание гранаты из различных положений. Биохимическая основа метания. Развитие скоростно-силовых качеств	1		Спортивная площадка, гранаты, мяч, рулетка, флажки
100	Метание мяча на дальность.	1		Спортивная площадка, гранаты, мяч, рулетка, флажки
101	Эстафетный бег			Спортивная площадка,
102	Промежуточная аттестация	1	тест	Спортивная площадка,
103	Челночный бег	1		Спортивная площадка,
104	Эстафетный бег			Спортивная площадка,
105	Эстафетный бег. отжимание	1		Спортивная площадка,

7. СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для обучающихся:

1. Физическая культура: учебник для обучающихся 10-11 классов образов Учреждений. Под ред. В.И.Ляха и др. – М.: Просвещение, 2006
2. Физическая культура: учебник для обучающихся 10 класса образов Учреждений. Под общей ред. М.Я. Виленского, А.Т. Паршикова, В.В. Кузина М., 2003
3. Физическая культура: 9-11 кл.: Бути И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003
4. Физическая культура: основы знаний. /для обучающихся старших классов/ Лукьяненко В.П. – М.: Советский спорт, 2005

Для учителя:

1. Настольная книга учителя физической культуры. /под ред. Кофмана Л.Б. – М., ФиС, 2011
2. Физическая культура в школе. Янсон Ю.А. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2011.
3. Новые технологии физического воспитания. Чайцев В.Г., Пронина И.В. – М.: АРКТИ, 2012
4. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2009.
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2009.
6. Спорт в школе: Организационно-методические основы преподавания физической культуры. /Сост. И.П. Космина, А.П. Паршиков, Ю.П. Пузырь. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Методика физического воспитания обучающихся 10-11 классов/под ред. В.И. Ляха М.: Просвещение, 2001
8. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ. Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. – М., 2005
9. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.
- Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. – М., Владос, 2000 г.
10. Волейбол на уроке физической культуры. Беляев А.В. – М.: ФиС, 2005
11. Спортивные игры: тактика, техника./под общей ред. Конеевой Е.В./ – Ростов-н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004
12. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.
13. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию.
14. 500 игр и эстафет. – М.: ФиС, 2003
15. Подвижные игры. Жуков М.Н. – М.: Издательский центр «Академия», 2004
16. Упражнения с предметами. Глейberman А.Н. – М.: ФиС, 2005
17. Упражнения с набивным мячом. Глейberman А.Н. – М.: ФиС, 2005
18. Кузнецов. В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.
19. Журнал «Физическая культура в школе».