



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
лицей №38

Составлено:
Научно-методический совет
документов
« 29 августа 2014 г.

Утверждено:
Директор МБОУ лицей №38
И.Д. Кучерова
« 29 августа 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
10-11 класс (102 часа)

Составитель программы:
Просвирнова Анжелика Леонидовна,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

2014 г



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

Департамент образования

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
лицей №38**

Согласовано:
Научно-методический совет

« ____ » _____ 2014 г.

Утверждено:
Директор МБОУ лицея №38
_____ И.Д.Кучерова
« ____ » _____ 2014 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
10-11 класс (102 часа)**

Составитель программы:
Просвирнова Анжелика Леонидовна,
учитель физической культуры высшей
квалификационной категории

2014 г

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	6
Требования к уровню подготовки учащихся	8
Оценивание учащихся	11
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	12
Список литературы для учащихся	14
Календарно-тематическое планирование 10-11 классы	15
Приложения	83

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре разработан на основе программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича. (М.; Просвещение, 2011) и направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Рабочая программа создана на основе основных разделов физической культуры: теория, гимнастика (с элементами акробатики), легкая атлетика, спортивные игры, кроссовая подготовка с учетом материально-технической базы учебного учреждения. Общее количество учебного времени равномерно распределено между всеми видами физической подготовки. Большой удельный вес приходится на организацию и проведение занятий на свежем воздухе. В системе используются по данной программе различные виды мониторингов, которые помогают наблюдать в динамике за физическим развитием каждого школьника.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Цели:

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта, формирование основ знаний о личной гигиене

- воспитание потребности, умения и привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи,
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, нам необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы лицея (отсутствие стандартного спортивного зала и спортивной площадки) и направлена на увеличение часов на раздел «Общей физической подготовки» при наличии в лицее тренажерного зала.

В настоящее время раздел лыжной подготовки заменен кроссовой подготовкой.

Предмет курса «Основы безопасности жизнедеятельности» интегрирован с предметом «Физическая культура». Разработан на основе программы «Основы безопасности жизнедеятельности 1-11 классы», А.Т.Смирнова, Москва, «Просвещение» 2012. И строится так, что бы были достигнуты следующие цели и задачи:

- повышение уровня защищенности жизненно важных интересов личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз.
- снижение отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность личности, общества и государства.
- формирование анти экстремистского и антитеррористического поведения.

Достижение этих целей обеспечивается решением таких учебных задач, как:

- формирование у учащихся современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.
- формирование индивидуальной системы здорового образа жизни.
- выработка у учащихся анти экстремистской и антитеррористической личности позиции и отрицательного отношения к псих активным веществам и асоциальному поведению.

На уроках мы инструктируем учащихся по правилам безопасного поведения на все случаи жизни. Мы привлекаем их внимание к необходимости более вдумчиво и взвешенно относиться к сохранению окружающей природной среды как среды обитания человека, проникнуться сознанием, что национальные интересы и безопасность России - это, прежде всего их здоровье и безопасная жизнедеятельность.

Кроме того рассматриваем вопросы, связанные с практической подготовкой юношей к военной службе.

Весь материал нацелен на то, чтобы помочь учащимся подготовиться к взрослой жизни, к безопасному существованию в реальной окружающей среде - природной, техногенной и социальной.

Особое влияние уделяем вопросам здорового образа жизни и формированию умений по оказанию первой помощи при неотложных состояниях.

Учащиеся, освобожденные от выполнения физических упражнений, готовят материал по курсу ОБЖ и представляют его перед классом в форме реферата, презентации или видеофильма. Получают оценку за теоретический курс по ОБЖ и физической культуре.

Знания, полученные на уроках ОБЖ, помогут учащимся более ответственно относиться к своим поступкам и поведению.

Содержание учебного предмета

Общее количество часов в год - 102 (3 часа в неделю)

Каждый из практических разделов рабочей программы составлен в соответствии с задачами обучения и имеет единую структуру: теоретические сведения по виду спорта, умения, навыки, составляющие содержание обучения, упражнения для развития двигательных качеств и навыков, требования к учащимся.

Теоретические сведения призваны расширить кругозор обучающихся в области физического воспитания, дать им необходимые знания по использованию средств физического воспитания в быту и трудовой деятельности. Теория изучается на уроках, лекциях при прохождении материала соответствующего раздела программы. Методы сообщения теоретических знаний определяют учитель. При изучении вопросов теории используется учебник «Физическая культура», программно-методический материал.

Гимнастика с основами акробатики. Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в 9 классе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных и кондиционных способностей. После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках. Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. Страховка и само страховка во время занятий и техника безопасности.

Уроки легкой атлетики направлены на закрепление основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы. Продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину, метаниям. Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию. Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности. Правила и организация проведения соревнований. Помощь в судействе.

Спортивные игры в 10-11 классах продолжается обучение технико-тактическим действиям спортивных игр баскетбола и волейбола. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших

умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным развитием ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, способность к согласованию отдельных действий и др.) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных). Спортивные игры благоприятно влияют на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств. На учебных занятиях закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом, защитных действий, усложняется набор технико – тактических взаимодействий в нападении и защите.

Знание правил и умение организовать проведение соревнований. Помощь в судействе.

Кроссовая подготовка в зимний период времени, также как и лыжная подготовка благотворно влияет на организм учащихся, способствует укреплению здоровья, профилактики простудных заболеваний, общему повышению работоспособности.

Ввиду того, что кроссовая подготовка в основном направлена на развитие мышц нижних конечностей, в учебную программу введен курс силовой подготовки на тренажерах для гармоничного развития личности учащихся, что является вариативной частью программы.

Общая физическая подготовка - занятия в тренажерном зале - это, прежде всего, укрепление опорно-двигательного аппарата, профилактика таких заболеваний как остеопороз, остеохондроз и сколиоз, нормализация обмена веществ и ускоренное сжигание калорий.

Настольный теннис. Зал лицей не стандартный и не имеется материально-технической базы для занятий игровыми видами спорта (баскетбол, волейбол), которыми мы занимаемся на открытых площадках. Если погодные условия не позволяют, мы проводим занятия по настольному теннису, которые оказывают разностороннее положительное воздействие на организм человека. Способствуют развитию не только двигательных качеств, но и психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления, воображения). Эти занятия являются прекрасным реабилитационным средством и для учащихся с отклонениями в состоянии, физическом развитии и физической подготовленности.

Требования к уровню подготовки учащихся

Приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать

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

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие 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, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мал.	Дев.
быстрота	Бег 60 м	8,8	9,5
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	140	110
сила	Подтягивание из положения виса	8-12	-
	Отжимания	20-30	10-15
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин.	40	25
	Прыжки в длину с места	180-210	160-180
выносливость	Бег на 1 км	4.00	5.30
	Бег на 2 км	9.30	11.30
координация	Челночный бег 3x10 м	7,2-8,0	8,6-8,8

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину.

В метаниях: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места, с трех шагов разбега и с разбега на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полу шпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы,

гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по отдельным видам спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Оценивание учащихся

Оценивается выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности учащихся, и направлено на совершенствование соответствующих физических функций организма, умение анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию, умение излагать взгляды и отношение к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

В целях контроля за результативностью урока физической культуры, проверки уровня общей физической подготовленности обучающихся два раза в год проводится мониторинг физического развития учеников: бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 1-2 км, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и отжимания от скамейки (девочки и мальчики), поднимание туловища из положения лежа на спине, челночный бег, прыжки через скакалку за 1 мин.

Успеваемость. Знания, умения, навыки, уровень развития физических качеств оцениваются по пятибалльной системе. Может оцениваться как абсолютный результат, так и степень прироста того или иного физического качества у конкретного учащегося.

Предварительный учет осуществляется для выявления и уточнения условий проведения занятий, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, характера производственной деятельности учащихся.

Текущий учет – это учет показателей учебной работы: посещаемости, успеваемости, выполнения программы, а также учет данных врачебного контроля и выполнения учебных нормативов.

Итоговая оценка – за четверть, за год выставляется за сдачу конкретных нормативов. Преподаватель имеет право, как повышать, так и понижать учебный норматив, в зависимости от индивидуальных возможностей конкретного учащегося, а также учитывать его отношение к учебе, соблюдение норм здорового образа жизни.

Содержание данной рабочей программы предназначено для учащихся основной и подготовительных медицинских групп. Учащиеся, освобожденные от уроков физической культурой, присутствуют на уроках в спортивной форме и выполняют задания учителя по индивидуальной программе: в форме подготовки реферата или презентации, индивидуальной работы по карточке, активной работы на уроке в качестве помощника учителя в организации страховки учащихся.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Материально-техническая база кабинета

1.	Спортивные снаряды(гимнастический конь, козел, гимнастические стенки, навесные перекладины и брусья)	32
2.	Гимнастические скамейки	15
3.	Тренажеры	19
4.	Гимнастические маты и коврики	31
5.	Спортивный инвентарь(мячи, скакалки, гири, обручи, и т.п.)	
6.	Стол для настольного тенниса	2

Оснащение кабинета

№ п/п	Учебно-методическая литература	Количество
1	Комплексная программа по физической культуре А.П.Матвеева 2007	1
2	Комплексная программа по физической культуре В.И.Ляха 2004	1
3	Комплексная программа по физической культуре В.И.Ляха 2012	1
4	Программа по физической культуре в специальной медицинской группе 1-11 классы 2010	1
5	Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиаде.	1
6	Организационно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся в общеобразовательном учреждении. В.Т. Чичикин 2010	1
7	Программа по основам безопасности жизнедеятельности. А.Т.Смирнова	1
8	Программа дополнительного образования	4
9	Учебники по физической культуре В.И.Ляха.	4
10	Оценка качества умений и знаний по физической культуре А. П.Матвеева	1
11	Оценка качества умений и знаний по основам безопасности жизнедеятельности Г.А.Колодницкий	1
12	Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении. В.Т.Чичикин 2005	1
13	Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения Г.И.Погадаев 2005.	1
14	Организация и проведение лечебно-профилактической работы с детьми школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата 2009	1
15	Учебно-методическое пособие по методике применения мячей большого диаметра	1

Дидактические материалы.

№	материал	
1.	Первая помощь при повреждениях и несчастных случаях	1
2.	Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях по физкультуре	1
3.	Материалы для изучения и проверки знаний учащихся по физической культуре 9 класс	1
4.	Материалы для изучения и проверки знаний учащихся по физической культуре 10-11 класс	1
5.	Карточки по гимнастике	16
6.	Альбом карт г. Н.Новгорода для спортивного ориентирования	1
7.	Соревнования туристов. Э.Н.Кодыш 1990	1
8.	Сборник элективных курсов 10-11 классы 2009	1
9.	Развивающие игры на уроках физической культуры 5-11 классы 2003	1
10.	Рефераты по спорту, физической культуре и здоровому образу жизни	
11.	Правила безопасного поведения обучающихся лица №38	1
12.	Методические рекомендации по силовой подготовке учащихся в тренажерном зале	1
13.	Методические рекомендации по развитию гибкости	1
14.	Методические рекомендации по организации и проведению круговой тренировки	1
15.	Комплексы упражнений для учащихся СМГ	24
Аудио и видеоматериалы		
1.	Аудиоподборка музыки для проведения разминки и тренировки	12
2.	Диск «Основной курс Йога Латес»	1
3.	Диск «Калланетик»	1
4.	Диск «Аэробика на фитомячах»	1
5.	Диск «Тренировка на фитомячах отдельных групп мышц »	1
6.	Компьютерная подборка комплексов упражнений на развитие определенных групп мышц	

Технические средства обучения

1.	Компьютер	1
2.	Принтер	1
3.	Магнитофон	2
4.	ДВД плеер	1
5.	Телевизор	1

Список литературы для учащихся

1. Учебник: В.И. Лях, А.А. Зданевич. «Физическая культура 10-11 классы», "Просвещение", Москва 2008 г.
2. Учебник: А.Т.Смирнов. «Основы безопасности жизнедеятельности 10-11 классы», Москва, «Просвещение» 2012
3. Интернет ресурсы.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

Урок №	Тематическое содержание.	сроки
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе; • Самоконтроль самочувствия, самостраховка, профилактика травматизма; • Двигательный режим старшеклассника, домашнее задание; • Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; • Дифференцированный практический зачет по физ. культуре в конце года (11 класс). <p>2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием.</p> <p>3. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>4. <u>Прыжки в длину с места на технику.</u></p> <p>5. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>6. ОБЖ- Правила поведения в условиях вынужденной автономии. Наиболее возможные причины попадания человека в условия автономии. Отработка правил ориентирования, способы добычи воды и пищи.</p>	<p><u>Сентябр</u> <u>ь</u> <u>1 нед.</u></p>
2	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Физ. культура общества и человека, понятие физ. культуры личности; • Формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; • Техника безопасности на уроке. <p>2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении.</p> <p>3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>4. Специальные беговые упражнения.</p> <p>5. <u>Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).</u></p> <p>6. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> Правила соревнований.</p> <p>Юноши: Девушки: «5» - 2.10 «5» - 1.90 «4» - 1.95 «4» - 1.70 «3» - 1.80 «3» - 1.60</p> <p>7. Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	<p><u>Сентябр</u> <u>ь</u> <u>1 нед.</u></p>

	8. Игра «футбол».	
3	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.</u> 2. Построение в шеренгу. Строчные команды. Повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые упражнения. 5. <u>Высокий, низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м).</u> 6. <u>Бег 100 м на результат. Правила соревнований.</u> Юноши: Девушки: «5» - 13,5 «5» - 17,0 «4» - 14, 0 «4» - 17,5 «3» - 14, 3 «3» - 18, 0 7. Прыжки в длину с места на дальность. Развитие скоростно – силовых и скоростных качеств. 8. Игра в футбол. 	Сентябрь 1 нед.
4	<ol style="list-style-type: none"> 1 Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками. 2 Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3 Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4 Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5 <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 6 <u>Бег с высокого старта 200 м (девушки) и 400 м (юноши) на скорость. Правила соревнований.</u> 7 Игра «футбол». 8 Развитие скоростно – силовых качеств. <p>9.ОБЖ-Правила поведения в ситуациях криминогенного характера. Правила самозащиты от хулиганов, и безопасного поведения в местах с повышенной криминогенной обстановкой.</p>	Сентябрь 2 нед.
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега (13 – 15 беговых шагов) способом «согнув ноги».</u> 	Сентябрь 2 нед.

	<p>6. <u>Челночный бег 3x10 м на скорость.</u></p> <p>7. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>Юноши: Девушки: «5» - 7,7 «5» - 8,7 «4» - 8,0 «4» - 9,3 «3» - 8,2 «3» - 9,7</p> <p>8. Игра «футбол».</p>	
6	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Строевые команды и упражнения.</p> <p>3. Ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>4. <u>Прыжки в длину с разбега (13 – 15 шагов) (приземление) способом «согнув ноги».</u></p> <p>5. <u>Бег 400 м (дев) и 600 м (юн) на скорость.</u> Правила соревнований.</p> <p>6. Игра «футбол».</p> <p>7. Развитие выносливости. Биомеханические основы бега.</p>	Сентябрь 2 нед.
7	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия</p> <p>2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка.</p> <p>3. <u>Бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе.</u></p> <p>4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</u> <u>Правила соревнований.</u></p> <p>5. Игра «футбол».</p> <p>6. Развитие выносливости.</p> <p>ОБЖ- Уголовная ответственность несовершеннолетних. Виды наказаний, правила поведения в общественном транспорте. Изучение ст.207 УК РФ «Заведомо ложное сообщение об акте терроризма».</p>	Сентябрь 3 нед.
8	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Легкий бег, разминка.</p> <p>3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат</u></p> <p>Юноши: Девушки: «5» - 430 см «5» - 370 «4» - 400 см «4» - 330 «3» - 370 см «3» - 300</p> <p>4. <u>Эстафетный бег.</u></p> <p>5. Игра «футбол».</p> <p>6. Развитие скоростно – силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.</p>	Сентябрь 3 нед.
9	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p>	Сентябрь 3 нед.

	<p>2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Легкий бег. Разминка.</p> <p>3. <u>Бег 1000м на время.</u> Техника дыхания. Тактика бега.</p> <p>Юноши: Девушки: «5» - 3.44 «5» - 4.13 «4» - 3.58 «4» - 4.45 «3» - 4.15 «3» - 5.00</p> <p>4. Метание гранаты на дальность с двух бросковых шагов.</p> <p>5. Развитие выносливости.</p>	
10	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях кроссовым бегом .</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Метание мяча с 5 бросковых шагов</u> укороченного разбега.</p> <p>4. <u>Кроссовый бег</u> в равномерном темпе 2000 м (дев), 3000 м (юноши).</p> <p>Юноши: 3000 метров «5» - 15.00 мин «4» - 16.00 мин «3» - 17.00 мин</p> <p>Девушки: 2000 метров «5» - 10.30 мин «4» - 11.30 мин «3» - 12.30 мин</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>5. ОБЖ- Правила поведения в условиях ЧС природного и техногенного характера. Обработка правил поведения при получении сигнала о ЧС.</p>	Сентябрь 4 нед.
11	<p>1. Техника безопасности на уроке, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях метанием.</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Эстафетный бег.</u></p> <p>4. <u>Метание гранаты на дальность с 5 бросковых шагов</u> полного разбега.</p> <p>Юноши: Девушки: «5» - 32 м «5» - 18 м «4» - 28 м «4» - 13 м «3» - 22 м «3» - 11 м</p> <p>Правила соревнований по метанию. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>5. Игра «футбол».</p>	Сентябрь 4 нед.
12	<p>1. Техника безопасности на уроке, самостраховка.</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Эстафетный бег.</u></p>	Сентябрь 4 нед.

	<p>4. <u>Метание гранаты на дальность с 5 бросковых шагов полного разбега на дальность (зачет)</u>. Развитие скоростно – силовых качеств. Биомеханическая основа метания.</p> <p>5. Игра в футбол.</p>	
13	<p>1. Техника безопасности на уроке, самостраховка.</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Эстафетный бег (зачет техники)</u>.</p> <p>4. <u>Метание гранаты</u> в горизонтальную цель из разных исходных положений.</p> <p>5. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>6. Игра в футбол.</p> <p>7. ОБЖ- Законы и другие нормативно-правовые документы.</p> <p>Положения о Конституции РФ. Основные законы РФ, направленные на обеспечение безопасности. Краткое содержание законов</p>	Октябрь 1 нед.
14	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость</u>.</p> <p>4. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12 – 15 м с колена, лёжа</u>. Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	Октябрь 1 нед.
15	<p>1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия.</p> <p>2. Строевая подготовка. Разминка.</p> <p>3. <u>Челночный бег 3х10 м на время</u>.</p> <p>4. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель (1х1 м) с расстояния 12 – 14 м с колена, лёжа</u>. Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	Октябрь 1 нед.
16	<p>1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. Влияние занятий спортивными играми на состояние здоровья и физическую подготовленность.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока.</p> <p>3. Ходьба с заданием, легкий бег, бег с заданием. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. О.Р.У.</p> <p>4. <u>Проверка домашнего задания: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет)</u>.</p> <p>5. <u>Передачи мяча различными способами на месте , в движении со сменой места :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 руками от груди 	Октябрь 2 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • 2 руками сверху, снизу • 1 рукой от плеча; сбоку; «крюком» • 1 рукой с прыжком вверх и вперед • 2 и 1 рукой с отскоком от пола • 2 руками из – за головы <p>6. <u>Ведение мяча по прямой</u>, с изменением направления, со сменой рук и бросок одной рукой от плеча , бросок со средней дистанции без сопротивления .</p> <p>7. <u>Быстрый прорыв (2х1)</u>. Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>8. ОБЖ- Современные средства поражения и их поражающие факторы. Ядерное, химическое, биологическое оружие, их поражающие факторы. Мероприятия, проводимые по защите населения. «Краткие сведения о наиболее распространенных взрывчатых веществах, их классификация, правила техники безопасности при обращении с ними»</p>	
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, контроль самочувствия, самостраховка, контроль самочувствия. Понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. 3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию в висе и висе лежа (зачет)</u> 4. Перемещения, остановки, повороты без мяча и с мячом 5. <u>Ведение мяча разными способами</u>, с изменением высоты отскока и со сменой рук без сопротивления соперника на месте и в движении. 6. <u>Передачи мяча различными способами</u> в движении , в движении <u>со сменой места</u> . 7. <u>Броски мяча</u> в движении 1 рукой от груди, от плеча ,со средней дистанции . <u>Персональный бросок</u>. 8. <u>Быстрый прорыв (2х1)</u>. Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростно – силовых качеств. 	Октябрь 2 нед.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет)</u>. 4. Ведение, передача, ловля мяча разными способами со сменой места с сопротивлением соперника . 5. Персональный бросок. <u>Броски мяча одной рукой от плеча</u> 	Октябрь 2 нед.

	<p><u>в движении с сопротивлением ; со средней дистанции.</u></p> <p>6. <u>Быстрый прорыв (2х1 – 10 кл).</u></p> <p>7. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство игры.</p> <p>8. Развитие скоростных качеств.</p>	
19	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</p> <p>3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u></p> <p>4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом .</p> <p>5. <u>Ведение и передача мяча в движении разными способами: со сменой места и с сопротивлением.</u></p> <p>6. <u>Броски мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции , со средней дистанции в прыжке .</u> <u>Персональный бросок.</u></p> <p>7. <u>Добивание мяча в корзину.</u></p> <p>8. <u>Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).</u></p> <p>9. Учебная игра. Быстрый прорыв. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>10. ОБЖ- Оповещение и информирование населения об опасностях (практическое занятие). Система оповещения о ЧС. Порядок подачи сигнала «Внимание всем» и действия населения.</p>	Октябрь 3 нед.
20	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка.</p> <p>3. <u>Упражнение на гибкость (зачет).</u></p> <p>4. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом.</p> <p>5. Ведение, передача, бросок мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите . <u>Финты и заслоны.</u></p> <p>6. <u>Персональный бросок. Добивание мяча в корзину.</u></p> <p>7. <u>Нападение против зонной защиты (2х1х2) в учебной игре.</u> <u>Правила игры и судейство.</u></p> <p>8. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств .</p>	Октябрь 3 нед.
21	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка.</p>	Октябрь 3 нед.

	<p>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. <u>Ведение, передача разными способами в движении и броски в прыжке со средней дистанции с сопротивлением, с дальней дистанции.</u></p> <p>5. <u>Персональный бросок.</u> Добивание мяча в корзину.</p> <p>6. Финты и заслоны. Индивидуальные действия игрока в защите (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске).</p> <p>7. Учебная игра. <u>Нападение против зонной защиты (2x1x2).</u> Судейство игры.</p> <p>Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.</p>	
22	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка.</p> <p>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. <u>Ведение мяча по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – два шага – бросок в прыжке</u> сбоку от кольца и со средней дистанции, в прыжке сбоку от кольца и <u>с дальней дистанции – зачет.</u> Персональный бросок.</p> <p>5. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>ОБЖ- Организация ГО в общеобразовательных учреждениях. План ГО школы. Обязанность учащихся.</p>	Октябрь 4 нед.
23	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка.</p> <p>3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом.</p> <p>4. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок в прыжке. <u>Добивание мяча в корзину.</u></p> <p>5. <u>Персональный бросок (зачет).</u></p> <p>6. <u>Нападение против личной защиты.</u> Учебная игра. Правила и судейство.</p>	Октябрь 4 нед.
24	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей на психические процессы.</p> <p>2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений.</p>	Октябрь 4 нед.

	<p>Разминка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в прыжке с различного расстояния. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). <u>Финты и заслоны.</u> 6. <u>Броски мяча с разных точек в прыжке (зачет).</u> 7. Учебная игра. <u>Нападения через центрального.</u> Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств. 	
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Ведение мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук. 4. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой различными способами, ловля 2 руками. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди, от плеча от головы в прыжке с места и после ведения с различного расстояния. 6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 7. Финты и заслоны. Взаимодействие игроков в тройках нападения. 8. Учебная игра. Правила и судейство. Нападение через центрального. Развитие скоростно – силовых качеств. 9. ОБЖ- Сохранение и укрепление здоровья человека. Здоровье человека общие понятия и определения. Основные критерии здоровья. 	Ноябрь 1 нед.
26 - 27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила передвижения и техника безопасности на уроке баскетбола, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу, строевые команды, упражнения. 3. Разминка с мячом на месте, в движении. 4. Ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок. 5. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра. Нападение против зонной защиты. 	Ноябрь 1 нед.

2-ая четверть

Урок №	Тематическое содержание	сроки
28	<p>1. <u>Основы знаний по гимнастике:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения и техника безопасности; самоконтроль; • Страховка и самостраховка; • Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. <p>2. <u>Основы знаний по ОБЖ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Культура здорового образа жизни. Влияние образа жизни на состояние здоровья. • Семья и здоровый образ жизни. <p>3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p> <p>4. Выполнение строевых команд и упражнений.</p> <p>5. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ.</p> <p>ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • Упражнение на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания (3 подхода). <p>6. <u>Акробатика:</u></p> <p style="padding-left: 20px;"><u>Девушки :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировки, перекаты из различных исходных положений; • <u>Кувырки вперед, назад;</u> • <u>Стойка на лопатках</u> из упора присев перекатом назад, кувырком вперед; • <u>Наклон назад из стойки ноги врозь на коленях;</u> • Сед углом. <p style="padding-left: 20px;"><u>Юноши :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировки и перекаты; • Кувырки вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • Стойка на голове и руках; • <u>Стойка на руках с помощью</u> <p>7. <u>Развитие координационных способностей.</u></p>	<u>Ноябрь</u> <u>1 неделя</u>
29	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, самостраховка и страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p> <p>3. Строевые команды и упражнения.</p> <p>Повороты и перестроение на месте, в движении, строевой шаг.</p>	<u>Ноябрь 1</u> <u>неделя</u>

	<p>Разминка.</p> <p>4. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «щучка»; • Подтягивания; • Выход в упор силой. <p>5. <u>Акробатика:</u></p> <p><u>Девушки :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • «Мост» из положения стоя, поворотом, упор присев, встать, • Сед углом; • <u>Переворот боком.</u> <p><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Два кувырка вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • <u>Длинный кувырок вперед через препятствие высотой до 80 см ;</u> • Стойка на голове и руках; • <u>Кувырок вперед из стойки на руках с помощью.</u> • <u>Переворот боком.</u> <p>6. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Произвольным способом (девочки); • По двум канатам на руках (юноши); 	
30	<p>1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p> <p>3. Строевые команды и упражнения. <u>Перестроение на месте и в движении.</u> Разминка. ОФП (3 подхода):</p> <p>На мышцы брюшного пресса; Прыжки через скакалку; Подтягивания; выход в упор силой.</p> <p>4. <u>Акробатика (комбинация):</u></p> <p><u>Девушки :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – основная стойка спиной к гимнастическому мату; • Вальсовый шаг с поворотом кругом; «ласточка», руки в стороны; • Стойка «пловца», кувырок вперед; • Наклоном назад «мост»; • Поворотом упор присев; 	Ноябрь 2 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка ноги врозь на коленях, наклон назад. • Кувырок назад в полушпагат, руки в стороны. • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • Сед руки в стороны, <u>сед углом;</u> • Поворотом упор лежа, упор присев; встать, • <u>«Колесо»</u> <p style="text-align: center;"><u>Юноши</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие на одной ноге, руки в стороны; • Длинный кувырок вперед через препятствие (гимнаст. козел) высотой до 80 см , • Кувырок вперед; • Стойка на голове и руках; • Длинный кувырок вперед; • <u>кувырок назад через стойку на руках с помощью;</u> • Кувырок назад; • Толчком одной, махом другой, стойка на руках с помощью, <u>кувырок вперед со стойки;</u> • <u>«Колесо».</u> • Прыжок вверх поворотом на 360 гр. <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На технику в 2 и в 3 приема (девушки);</u> • В 2 приема <u>на скорость</u> и по двум канатам <u>на руках</u>(юноши); <p><u>Развитие координационных способностей.</u></p> <p>6. ОБЖ- Основные инфекционные заболевания и их профилактика.</p> <p>Инфекционные заболевания, причины их возникновения, механизм передачи, классификация.</p>	
31	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, строевые команды и упражнения. Разминка. <u>ОРУ со скакалкой, ОФП (3 подхода):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (юноши), в упоре сзади (девушки); • Выход в упор силой (юноши); 3. <u>Акробатика (комбинация):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Смотреть урок №3 4. <u>Лазание по канату 6 метров (зачет):</u> <ul style="list-style-type: none"> • В 2 и в 3 приема на технику (девушки); <p>В 2 приема на скорость (юноши):</p> <p style="text-align: center;">11 сек – «5» 13 сек – «4»</p>	Ноябрь 2 нед.

	15 сек – «3»	
	<u>Развитие координационных способностей.</u>	
32	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении.</p> <p>3. Разминка, ОРУ со скакалкой.</p> <p>4. Акробатика (комбинация) зачет:</p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <p>И.П. – основная стойка спиной к гимнастическому мату, 1 – круг правой рукой влево, круг левой рукой в лицевой плоскости, 2 - вальсовый шаг с поворотом кругом, равновесие на одной ноге, руки в стороны, 3- приставляя ногу, кувырок вперед; 4 - наклоном назад «мост»; 5 - поворотом упор присев или встать; 6 - стойка ноги врозь на коленях, наклон назад, 7 – упор присев, кувырок назад (11 кл.), в полушпагат (10 класс); 8 - стойка на лопатках кувырком вперед; 9 – перекатом вперед сед, руки в стороны, сед углом, руки в стороны; 10 - поворот в упор лежа, упор присев, встать; 11 – переворот боком («колесо»).</p> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <p>И.п. – основная стойка; 1 – шаг вперед, равновесие на 1 ноге, руки в стороны; 2 - длинный кувырок вперед с разбега через препятствие высотой 80 см, 3 - кувырок вперед; стойка на голове и руках, кувырок назад; 4 - кувырок назад через стойку на руках с помощью; 5 - толчком одной, махом другой, стойка на руках, кувырок вперед со стойки, 6 – переворот боком «колесо». 7 - Прыжок вверх поворотом на 360 гр.</p> <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>На технику (девушки);</u> • По двум канатам <u>на руках (юноши);</u> <p>6. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания (дев.); • Выход в упор переворотом (юноши); • Упражнения на мышцы брюшного пресса. <p><u>Развитие координационных способностей.</u></p>	Ноябрь 2 нед.

33	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, строевые команды, <u>перестроение на месте, в движении; повороты в движении.</u></p> <p>3. Разминка, <u>ОРУ со скакалкой.</u></p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <p>1. Размахивание в упоре на предплечьях , махом вперед подъем в упор ,</p> <p>2. Размахивания в упоре, махом назад соскок;</p> <p>3. Отжимания в упоре на брусьях (10 – 7 – 4 раза)</p> <p>4. Угол в упоре.</p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <p>1. Толчком одной махом другой подъем переворотом на нижней жерди.</p> <p>2. Размахивание в висе на верхней жерди; махом вперед вис присев на нижней.</p> <p>3. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь.</p> <p>4. Спад назад в вис лежа на левую ногу на нижнюю жердь.</p> <p>5. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания в висе лежа (дев.); • Выход в упор переворотом (юноши); • Прыжки через скакалку. <p><u>Развитие силы.</u></p> <p>6. ОБЖ- Первая медицинская помощь при острой сердечной недостаточности (практическое занятие).</p> <p>Сердечная недостаточность, основные понятия и определения. Первая помощь при инсульте.</p>	Ноябрь 3 нед.
34	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения;</p> <p>3. Разминка, <u>ОРУ с гимнастической палкой.</u> ОФП: упражнение на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку.</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <p>1. Отжимания в упоре: 10 – 7 – 4 раз</p> <p>2. Угол в упоре: 5 – 4 – 3 сек</p> <p>3. <u>Размахивание в упоре на предплечьях; махом вперед подъем в упор, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, стойка на плечах, кувырок вперед.</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p>	Ноябрь 3 нед.

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания от скамейки (15 – 15 – 10); 2. <u>Угол в висе</u> толчком двух ног. 3. Размахивание в висе на верхней жерди, вис присев на нижней жерди, вис лёжа; 4. Круг правой ногой влево в сед на правое бедро, левую руку влево; 5. <u>Сед углом</u>, встать «пистолетиком»; 6. Равновесие на левой ноге, левую руку влево; поворот направо, <u>опусканием вперед в вис</u>, вис углом, соскок. <p><u>Развитие силы.</u></p>	
35	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. 2. <u>Основы знаний: влияние гимнастич.упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств.</u> 3. <u>Построение, выполнение строевых команд.</u> 4. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой. 5. Висы и упоры на брусьях: <u>Девушки:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; 2. Круг правой ногой влево в сед на правое бедро, сед углом, встать «пистолетиком» 3. Равновесие на левой ноге, 4. Соскок опусканием вперед в вис, вис углом, соскок. <u>Юноши:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивания в упоре на предплечьях, махом вперед подъем в упор , 2. Стойка на плечах; 3. Кувырок вперед; угол в упоре; 4. Махом назад соскок. б. ОФП: 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса, угол в висе (девушки); • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скакалку. <p><u>Развитие силы.</u></p>	Ноябрь 3 нед.
36	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. 	Ноябрь 4 нед.

	<p>ОФП.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на брусьях:</u> <u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Отжимания в упоре на брусьях (зачет):</u> «5» - 10 раз; «4» - 7 раз; «3» - 4 раза; • <u>Стойка на плечах, кувырок вперед</u> в упор сидя ноги врозь, махом назад соскок. <p><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Подъем в упор из виса присев;</u> • Сед углом, встать «пистолетиком» на левую ногу, «ласточка» • Из упора на верхней жерди опусканием вперед в вис, вис углом, соскок <p><u>Развитие силы.</u></p> <p>4. ОБЖ- Первая помощь при травмах (практическое занятие).</p> <p>III при травме опорно- двигательного аппарата. III при черепно-мозговой травме.</p>	
37	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Угол в упоре (юн.): 5 – 4 – 3 сек. Угол в виси (девушки) <p>4. <u>Лазание по канату на руках (юноши), на технику (дев.)</u></p> <p><u>Развитие силы.</u></p>	Ноябрь 4 нед.
38	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении.</p> <p>3. Ходьба и легкий бег с заданием. <u>ОРУ с обручем. Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)</u></p> <p>4. <u>Опорный прыжок через коня:</u> Углом ; высота снаряда: 110 см; Ноги врозь (юноши); высота снаряда: 115 – 120 см</p> <p>5. <u>ОФП (3 круга):</u> <u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в виси лежа (12 – 10 – 8) • Прогибание в грудной и поясничной части у гимнастической стенки (по 15 раз) • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища: 15 – 15 – 10; 	Ноябрь 4 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Подтягивание до касания затылком перекладины, хват широкий; • Подтягивание, хват сверху; • Подтягивание, хват обратный; • Прогибание в грудной клетке и поясничной части; • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (20 – 15 – 15 раз); • Отжимание на брусьях (10 – 8 – 6 раз) <p><u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u></p>	
39	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. 3. Разминка. ОРУ с обручем. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 4. <u>Опорный прыжок через коня:</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Углом (дев. – 10 – 11 кл.);</u> • <u>Ноги врозь (юноши).</u> 5. <u>ОФП (3 круга):</u> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз) • Прогибание в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Два кувырка назад; • «колесо». <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Подтягивание до касания затылком перекладины, хват широкий; • Выход в упор силой; • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе; • Лазание на руках по 2 канатам; • Ходьба на руках в упоре (на брусьях); • Кувырок назад через стойку на руках; 6. ОБЖ- Здоровый образ жизни и его составляющие. Индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление здоровья. Значение правильного режима труда и отдыха. 	декабрь 1 нед.

40	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3 мин. (зачет).</u></p> <p>3. <u>Опорный прыжок через коня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги врозь (юноши), высотой 115 – 120 см • Углом (девушки), высотой 110 см). <p>4. <u>ОФП (3 круга):</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре сзади от скамейки (15 раз) • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 раз); • Передвижение на руках в висе; • Прогибание туловища в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Кувырки вперед, назад, «колесо». <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре, ноги на высоте (20 – 20 – 15 раз); • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 10 раз); • Передвижение на руках в упоре с отжиманиями; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Выход в упор переворотом. <p><u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u></p>	декабрь 1 нед.
41	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка. Самостраховка. <u>Особенности методики занятий с младшими школьниками.</u></p> <p>2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ в парах. <u>Отжимания в упоре лежа (зачет).</u></p> <p>3. <u>Опорный прыжок через коня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ноги врозь (юноши);</u> • <u>Углом (дев).</u> <p>4. <u>Акробатика:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • «Мост» из положения лежа; стоя; • Переворот боком. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Длинный кувырок вперед; 	декабрь 1 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка на голове и руках; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Переворотом боком. <p>5. <u>ОФП</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «Щучка». <p>Развитие скоростно – силовых и координационных качеств.</p>	
42	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах</u>. 3. <u>Опорный прыжок через коня</u>: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ноги врозь</u> через коня в длину высотой 120 см . • <u>Углом</u> с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, высота снаряда 110 см (дев). 4. <u>ОФП (3 подхода)</u>: <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку • «Щучка» • Отжимания в упоре сзади • Стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку • «Щучка» • Подтягивания • Длинный кувырок вперед через препятствие • Подъем в упор переворотом. 5. <u>ОБЖ- Биологические режимы и трудоспособность человека</u>. <p>Основные понятия о биологических ритмах организма. Влияние биоритмов на уровень жизнедеятельности организма.</p>	декабрь 2 нед.
43	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия, страховка и само страховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. ОРУ со скакалкой. <u>Подтягивания в висе (юн.), в висе лежа (дев) – зачет</u>. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u> <u>Девушки:</u></p> <p style="text-align: center;">«5» - 11 «5» - 18</p> <p style="text-align: center;">«4» - 9 «4» - 14</p> <p style="text-align: center;">«3» - 8 «3» - 10</p> 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юн.):</u> 	декабрь 2 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Подъем в упор силой; • Подъем в упор переворотом. <p>4. <u>Упражнение в равновесии (комбинация - девушки.):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упор стоя поперек бревна; • Перемах правой в сед верхом; • Сед углом, руки сзади; • Махом назад упор присев, правая нога впереди; полуволевой встать; • Три прыжка толчком двух со сменой ног и взмахом рук; • Ходьба по бревну на носках, переменным шагом, • Соскок прогнувшись ноги врозь. <p>5. Развитие силы мышц брюшного пресса. Развитие силовых и координационных качеств.</p>	
44	<p>1. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построения, строевые команды, перестроения на месте и в движении; Разминка. ОРУ со скакалкой.</p> <p>3. <u>Упражнение на гибкость (зачет):</u> <u>Юноши:</u> +15 + 12 + 9 см (+5 см – низкий) <u>Девушки:</u> +20 +14 +12 (+7 см – низкий)</p> <p>4. <u>Висы и упоры на перекладине (юн.)</u> <u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • из вися подъем в упор силой; • вис, подъем в упор переворотом; • вис, махом вперед соскок <p><u>Девушки:</u> <u>Упражнение в равновесии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • упор стоя поперёк бревна; • перемах правой в сед ноги врозь верхом; • сед углом, руки сзади, • махом назад упор присев, правая нога впереди, полуволевой встать, • три прыжка вверх толчком двух со сменой ног и взмахом рук, • ходьба по бревну на носках и переменным шагом. <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>	декабрь 2 нед.
45	<p>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построения, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. О.Р.У. на гимнастических матах. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши):</u></p>	декабрь 3 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Из вися подъем в упор силой и переворотом (зачет);</u> Юноши: 3 – 2 – 1 раз • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Соскок из вися на подколенках. <p>4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Комбинация упражнения на бревне (смотреть урок 17). <p>5. <u>Из вися стоя, толчком одной ногой, махом другой подъем переворотом (зачет – девушки).</u></p> <p><u>Развитие силовых и координационных качеств.</u></p>	
46	<p>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Построения, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. Прыжки через скакалку.</p> <p>3. <u>Висы и упоры на перекладине (юноши) (зачет):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Из вися подъем в упор силой; • Из вися подъем в упор переворотом; • Перемах правой ногой в упор верхом; • Спад завесом; • Вис на подколенках; • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Вис на подколенках; • Соскок <p>4. <u>Упражнение в равновесии (дев.) – зачет комбинации:</u> Смотреть урок 16 - 17</p> <p>5. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>6. ОБЖ-Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья – её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни</p>	декабрь 3 нед.
47 - 48	<p>1. Техника безопасности. Страховка и само страховка. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения.</p> <p>2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. <u>Угол в упоре (юн.), угол в вися (дев.) – зачет.</u></p>	декабрь 3 нед.

	<p><u>Юноши:</u> 10 класс: 5 – 4 – 3 сек 4. <u>ОФП:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость; • Подтягивания в висе (юноши), в висе лежа (дев.); • Жим гири (16 кг – юноши). <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств. 5. Игра, баскетбол, правила игры, судейство. 6. Подведение итогов полугодия.</p>	
--	--	--

3 четверть

49	1.Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. 6 минутный бег. Подтягивание-зачет.	Январь 1 неделя
50	Правила безопасности на уроках спортигр. Мальчики-футбол: Индивидуальные действия в нападении и защите. Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u> Упражнения с ракеткой: Махи и различные вращения ракеткой, жонглирование мячом внешней и внутренней стороной ракетки. Перебрасывание мяча ракетками с партнером, игра мячом о стенку с лета и с отскоком от пола.	Январь 1 неделя
51	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Январь 1 неделя
52	Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. Прыжок в длину с места. ОБЖ - Болезни передаваемые половым путем. Меры профилактики. Формы передачи. Причины способствующие заражению ими.	Январь 2 неделя
53	Мальчики-футбол: Стойки игрока. Передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. Девочки-настольный теннис. <u>Подача мяча и стойки.</u> Упражнения: Имитация подач без мяча, выполнение подач с партнером с левого и правого углов по диагонали, с середины стола на середину, с середины стола на левый и правый углы стола.	Январь 2 неделя
54	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Январь 2 неделя

55	Бег в гору, с горы. Прыжки через скакалку за 1 мин. Отжимания.	Январь 3 неделя
56	Мальчики-футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, выполнение ударных движений в парах.	Январь 3 неделя
57	Атлетическая гимнастика - культура строения тела ОБЖ - Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Брак и семья, основные понятия о семье. Условия и порядок заключения брака.	Январь 3 неделя
58	Смешанное передвижение до 1800 метров. Упр. на брюшной пресс.	Февраль 1 неделя
59	Мальчики-футбол: Владение мячом (жонглирование, обманные движения) Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u> Подача мяча и стойки. Удары.	Февраль 1 неделя
60	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 1 неделя
61	Передвижение по слабопересеченной местности до 2000 м.	Февраль 2 неделя
62	Мальчики-футбол: Обводка соперника. Учебная игра. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, выполнение ударных движений в парах.	Февраль 2 неделя
63	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 2 неделя
64	ОБЖ - Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества. Полоса препятствий. Переменный бег до 3000 м.	Февраль 3 неделя

65	Мальчики-футбол: Учебная игра. Командные действия в защите. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры. Судейство игры в настольный теннис.</u> Игра на счет в одиночном разряде.	Февраль 3 неделя
66	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 3 неделя
67	Переменный бег до 3000 м.	Февраль 4 неделя
68	Мальчики-футбол: Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры. Судейство игры в настольный теннис.</u> Игра на счет в одиночном разряде.	Февраль 4 неделя
69	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 4 неделя
70	ОБЖ - Символы воинской чести, доблести и славы. Боевое знамя воинской части – особо почетный знак. Ритуал вручения боевого знамени, порядок его вручения. Переменный бег до 3500 м.	Март 1 неделя
71	Мальчики-футбол: Учебная игра. Правила игры и судейство. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика парной игры. Судейство игры в настольный теннис.</u> Игра на счет в парном разряде.	Март 1 неделя
72	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Март 1 неделя
73	Переменный бег до 4000 м.	Март 2 неделя
74	Переменный бег до 5000 м. Спортивные игры.	Март 2 неделя
75	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Март 2 неделя

4 четверть.

Урок №	Тематическое содержание	сроки
76	1. <u>Основы знаний:</u> <ul style="list-style-type: none"> по разделу программы легкой атлетики и спортивных игр (волейболу и футболу): прикладное значение легкоатлетических упражнений; их 	Март 3 неделя

	<p>влияние на состояние здоровья и телосложение;</p> <ul style="list-style-type: none"> • правила поведения, техника безопасности на занятиях физическими упражнениями и играми. • <u>По разделу безопасности жизнедеятельности (ОБЖ – тема №8):</u> <p>«Основы военной службы. Общая физическая и строевая подготовка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Построение в шеренгу; строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка»; три подхода по 30 секунд . 3. <u>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</u> 4. <u>Верхняя прямая подача.</u> <p>Развитие координационных и силовых способностей.</p>	
77	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Влияние лёгкоатлетических упражнений на развитие телосложения и здоровье человека. 2. Построение в шеренгу. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба по заданию. Разминка. <u>ОФП:</u> подтягивания, прыжки через скакалку, брюшной пресс «щучка», лазание по канату: 3 подхода по 30 сек. 3. <u>Специальные беговые упражнения:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Семенящий бег; • Бег прыжками с ноги на ногу; • Бег прыжками через шаг. 4. <u>Совершенствование техники «челночного» бега 3x10 м (старт, бег по дистанции, поворот).</u> 5. <u>Совершенствование техники верхней прямой подачи, приема мяча двумя руками снизу.</u> <p>Развитие силовых и скоростных способностей.</p>	Март 3 неделя
78	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия во время урока, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Строевые упражнения; выполнения команд, поворотов на месте, в движении; Перестроения из шеренги, колонны по одному в две; строевой шаг. Ходьба по заданию, легкий бег 1 км; ОРУ в движении. <u>ОФП</u> : 3 подхода по 30 сек.: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, 	Март 3 неделя

	<p>стоя боком;</p> <ul style="list-style-type: none"> Упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях). <p>3. Специальные беговые упражнения. <u>Совершенствование техники «челночного» бега (поворот и финиширование) 3 x 10 м на скорость (зачет).</u></p> <p>4. Повторить <u>прыжки в длину с места на технику.</u></p> <p>5. Продолжение обучению техники нападающего удара и одиночного блокирования.</p> <p>6. ОБЖ- Правовые основы военной службы. Федеральные законы «об обороне», «о статусе в/сл», «о воинской обязанности и военной службе».</p>											
79	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия.</p> <p>2. Построение, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Разминка. <u>ОФП</u> : 3 подхода:</p> <p>Жим от груди (по 10 раз – юноши); отжимания в упоре сзади (по 15 раз – девушки);</p> <p>Прыжки через скамейки на двух ногах, на одной, стоя лицом вперед (по 18 раз – девушки, 36 раз – юноши);</p> <p>Упражнение на мышцы брюшного пресса (по 15 раз – девушки; по 20 раз – юноши).</p> <p>3. <u>«Челночный» бег 3x10 м на время (зачет). Правила соревнований.</u></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 7,7 (7,3)</td> <td style="text-align: center;">«5» - 8,7 (8,4)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">сек</td> <td style="text-align: center;">сек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 8,0 сек</td> <td style="text-align: center;">«4» - 9,3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 8,2 сек</td> <td style="text-align: center;">«3» - 9,7 сек</td> </tr> </table> <p>4. Совершенствование <u>техники прыжка в длину с места.</u></p> <p>5. <u>Сочетание приемов:</u> прием, передача, нападающий удар.</p> <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 7,7 (7,3)	«5» - 8,7 (8,4)	сек	сек	«4» - 8,0 сек	«4» - 9,3	«3» - 8,2 сек	«3» - 9,7 сек	Март 4 неделя
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>											
«5» - 7,7 (7,3)	«5» - 8,7 (8,4)											
сек	сек											
«4» - 8,0 сек	«4» - 9,3											
«3» - 8,2 сек	«3» - 9,7 сек											
80	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения; самостраховка.</p> <p>2. Построение, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении.</p> <p>3. Разминка. <u>ОФП:</u> 3 подхода по 30 секунд.</p> <ul style="list-style-type: none"> жим из-за головы (юноши), подтягивания в висе лежа (девушки); прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь 	Март 4 неделя										

	<p>2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию.</p> <p>3. Разминка. <u>ОФП</u>: 3 подхода по 30 секунд:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (юноши); в висе лежа (девушки). • Прыжки через скамейку на двух ногах с ускорение по прямой. • Упражнение на мышцы брюшного пресса «шучка». <p>4. Повторить <u>технику передачи эстафетной палочки</u> на месте, в ходьбе, в беге 4x50 м.</p> <p>5. Совершенствование <u>техники метания мяча в вертикальную цель 1x1 м с места, с колена с расстояния до 14 м (девушки), до 20 м (юноши).</u></p> <p>6. <u>Совершенствование техники нападающего удара, группового блокирования.</u></p> <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	
83	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения; самостраховка.</p> <p>2. Построение и перестроения, повороты на месте, в движении. Строевой шаг. Ходьба по заданию.</p> <p>3. Разминка. <u>ОФП</u>: 3 подхода:</p> <p><u>Юноши</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание по канату на руках; • жим из-за головы; • прыжки через скакалку; • поднимание ног в висе до перекладины. <p><u>Девушки</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • лазание по канату; • отжимания в упоре сзади на скамейке; • прыжки через скакалку; • поднимание ног в висе стоя до прямого угла. <p>4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега (бег по дистанции, передача эстафетной палочки в беге по коридору) : 3 x 100 м.</u></p> <p>5. Совершенствование <u>техники метания мяча (мешочка с песком) в горизонтальную цель 1x1 м с расстояния 12 - 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена, лежа.</u></p> <p>6. Учебная игра в волейбол.</p> <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	Апрель 1нед.
84	<p>1. Техника безопасности на уроке, <u>культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и</u></p>	Апрель 1нед.

	<p><u>соревнований.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ускорения по прямой. Низкий, высокий старт. <u>Бег 100 м на скорость (зачет). Правила соревнований, рекорды. Профилактика травматизма.</u> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 13,5 сек</td> <td style="text-align: center;">«5» - 16,5 сек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 14,0 сек</td> <td style="text-align: center;">«4» - 17,5 сек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 14,3 сек</td> <td style="text-align: center;">«3» - 18,0 сек</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> <u>Метание гранаты с места, с шага на технику (500 гр.)</u> <u>ОФП:</u> <ul style="list-style-type: none"> • выход в упор переворотом из виса (юноши); • удержание прямых ног в висе под углом 90 градусов (девушки); • передвижение в висе по рукоходу (девушки), с подтягиваниями (юноши). <p>Развитие скоростных и силовых качеств.</p>	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 13,5 сек	«5» - 16,5 сек	«4» - 14,0 сек	«4» - 17,5 сек	«3» - 14,3 сек	«3» - 18,0 сек	
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>									
«5» - 13,5 сек	«5» - 16,5 сек									
«4» - 14,0 сек	«4» - 17,5 сек									
«3» - 14,3 сек	«3» - 18,0 сек									
85	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. <u>Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши) на скорость (зачет). Правила соревнований, тактика обгона. Дозирование нагрузки при занятиях бегом (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений).</u> <u>Метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена.</u> <u>ОФП 3 подхода:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор силой (юноши); • Подтягивания в висе лежа (девушки); • Передвижение в висе по рукоходу (девушки), с подтягиванием (юноши). Игра «мини – футбол». ОБЖ- Строевая подготовка. 	Апрель 1нед.								
86	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. <u>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой,</u> 	Апрель 2нед.								

	<p><u>самостраховка.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. <u>Бег 600 м (девушки), 800 м (юноши) на скорость (зачет).</u> Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u> <u>Метание гранаты в горизонтальную цель с колена, лежа с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши).</u> <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> <ul style="list-style-type: none"> Выход в упор переворотом (юноши); Отжимания в упоре лежа (девушки); Подъем прямых ног в висе на перекладине. Игра «мини – футбол». <p>Развитие выносливости и скоростно – силовых способностей.</p>	
87	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег 1000 м на время (зачет). Правила соревнований. Тактика бега, правильное дыхание. <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;"><u>Юноши:</u> <li style="text-align: center;">«5» - 3.40 <li style="text-align: center;">«4» - 3.50 <li style="text-align: center;">«3» - 4.00 <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;"><u>Девушки:</u> <li style="text-align: center;">«5» - 4.13 <li style="text-align: center;">«4» - 4.45 <li style="text-align: center;">«3» - 5.00 Игра «мини – футбол». <p>Развитие выносливости.</p>	Апрель 2нед.
88	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. Самоконтроль самочувствия. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении; ходьба по заданию. Разминка. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. <u>Бег 1500 м (девушки), 3000 м (юноши) в равномерном темпе на технику и тактику бега (зачет).</u> Правильное дыхание, самостраховка. Игра «мини – футбол». 	Апрель 2нед.

	Развитие выносливости.	
89	<p>1. Техника безопасности на уроке.</p> <p><u>Основы знаний по ОБЖ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Практическое занятие по оказанию первой медицинской <u>помощи</u>. <p>2. Построение и перестроение из шеренги и колонны по одному в две, в четыре на месте и в движении.</p> <p>3. Разминка. Специальные прыжковые упражнения: с ноги на ногу, через шаг, перекатом с пятки на носок, на носках.</p> <p>4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись»</u> с 13 – 15 беговых шагов (<u>подбор разбега и отталкивание</u>): пробежки по разбегу с обозначением отталкивания с 13 шагов.</p> <p>5. Игра «мини – футбол».</p> <p>6. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор силой из виса (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки). • Подъем прямых ног в висе на перекладине. </p> <p>7. ОБЖ- Огневая подготовка.</p>	Апрель 3нед.
90	<p>1. Техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками. Самоконтроль самочувствия.</p> <p>2. Построение и перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию.</p> <p>3. Разминка; <u>специальные прыжковые упражнения</u> с пробеганием вперед, с приземлением в прыжковую яму на одну ногу, на две, прыжок в «шаге».</p> <p>4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (полет и приземление) с 13 шагов.</p> <p>5. Игра «мини – футбол».</p> <p>6. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания в упоре лежа (девушки), ноги на высоте (юноши); • Упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах. </p> <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>	Апрель 3нед.
91	<p>1. Техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Построение и перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием</p>	Апрель 3нед.

	<p>вперед, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги.</p> <p>3. Совершенствование техники прыжка <u>в длину способом «прогнувшись» с 65 – 67 ступней разбега (13 шагов) на дальность.</u></p> <p>4. Игра «мини – футбол».</p> <p>5. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами; • Передвижение в висячем положении по рукоходу, с подтягиванием (юноши); • Подъем прямых ног в висячем положении. <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>									
92	<p>1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия.</p> <p>2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения.</p> <p>3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат (зачет).</u> Правила соревнований.</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 4.40</td> <td style="text-align: center;">«5» - 3.75</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 4.10</td> <td style="text-align: center;">«4» - 3.40</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 3.60</td> <td style="text-align: center;">«3» - 3.00</td> </tr> </table> <p>4. Мини – футбол.</p> <p>5. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Из виса подъем в упор переворотом (юноши); • Отжимания в упоре лежа, руки на шинах (девушки). <p>6. ОБЖ- Тактическая подготовка.</p>	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 4.40	«5» - 3.75	«4» - 4.10	«4» - 3.40	«3» - 3.60	«3» - 3.00	Апрель 4нед.
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>									
«5» - 4.40	«5» - 3.75									
«4» - 4.10	«4» - 3.40									
«3» - 3.60	«3» - 3.00									
93	<p>1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия. <u>Прикладное значение легкоатлетических упражнений.</u></p> <p>2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания в упоре лежа (девушки: руки на высоте, юноши: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия.</p> <p>3. Совершенствование <u>техники метания гранаты</u> с места, с шага, с 2х шагов.</p> <p>4. Игра «мини – футбол».</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	Апрель 4нед.								
94	<p>1. Техника безопасности; контроль самочувствия.</p> <p>Физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной</p>	Апрель 4нед.								

11 класс

Урок №	Тематическое содержание.	сроки
1	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой в спортивном зале и на стадионе; • Самоконтроль самочувствия, самостраховка, профилактика травматизма; • Двигательный режим старшеклассника, домашнее задание; • Роль физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; • Дифференцированный практический зачет по физической культуре в конце года. <p>2. Построение в шеренгу. Строевые команды. Повороты на месте. Строевой шаг. Ходьба с заданием.</p> <p>3. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>4. <u>Прыжки в длину с места на технику.</u></p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	Сентябрь 1 нед.
2	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности; • Формирование здорового образа жизни; профилактика вредных привычек; • Техника безопасности на уроке, правила поведения. <p>2. Построение в шеренгу, рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении.</p> <p>3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.</p> <p>4. Специальные беговые упражнения.</p> <p>5. <u>Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки).</u></p> <p>6. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> Правила соревнований, судейство.</p> <p>7. Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <p>8. Игра «футбол».</p>	Сентябрь 1 нед
3	ОБЖ-Основы медицинских знаний и правила оказания первой медицинской помощи (Практическое занятие)	Сентябрь 1 нед.
4	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом и прыжками.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг.</p>	Сентябрь 2 нед.

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У.; О.Ф.П. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 6. <u>Бег с высокого старта 200 м (девушки) и 400 м (юноши) на скорость. Правила соревнований, тактика бега.</u> 7. Игра «футбол». 8. Развитие скоростно – силовых качеств. 	
5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Выполнение строевых команд, повороты на месте, в движении, строевой шаг. 3. Ходьба с заданием. Легкий бег. О.Р.У. 4. Специальные беговые и прыжковые упражнения. 5. <u>Прыжки в длину с разбега (13 – 15 беговых шагов) способом «согнув ноги».</u> 6. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость.</u> 7. Развитие скоростно – силовых качеств. <p>Юноши: Девушки: «5» - 7,5 «5» - 8,7 «4» - 7,9 «4» - 9,3 «3» - 8,1 «3» - 9,6</p> <ol style="list-style-type: none"> 8. Игра «футбол». 9. ОБЖ- значение двигательной активности и закаливание организма. Необходимость выработки привычек к занятию ФК и спортом 	Сентябрь 2 нед.
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые команды и упражнения, строевой шаг. 3. Ходьба, легкий бег. Разминка. О.Ф.П. 4. <u>Прыжки в длину с разбега (13 – 15 шагов) (приземление) способом «согнув ноги».</u> 5. <u>Бег 400 м (дев) и 600 м (юн) на скорость. Правила соревнований.</u> 6. Игра «футбол». 7. Развитие выносливости. Биомеханические основы бега. 	Сентябрь 2 нед.
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба, легкий бег, разминка. О.Ф.П. 3. <u>Бег 600 м (дев), 800 м (юн) в переменном темпе.</u> 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</u> 	Сентябрь 3 нед .

	<p><u>Правила соревнований, судейство.</u></p> <p>5. Игра «футбол».</p> <p>6. Развитие выносливости.</p>	
8	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием. Строевой шаг. Легкий бег, разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат:</u> Юноши: Девушки: «5» - 440 см «5» - 380 «4» - 410 см «4» - 350 «3» - 380 см «3» - 320</p> <p>4. <u>Эстафетный бег: передача эстафетной палочки в 20-и метровом коридоре.</u></p> <p>5. Игра «футбол».</p> <p>6. Развитие скоростно – силовых качеств. Биомеханические основы прыжков.</p> <p>7. ОБЖ-вредные привычки и их влияние на зоревье.</p>	Сентябрь 3 нед.
9	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием, строевой шаг. Легкий бег. Разминка.</p> <p>3. <u>Бег 1000м на время.</u> Техника дыхания. Тактика бега.</p> <p>4. Метание гранаты на дальность с двух бросковых шагов.</p> <p>5. Развитие выносливости.</p>	Сентябрь 3 нед.
10	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях кроссовым бегом. Правильное дыхание во время бега.</p> <p>2. Строевые упражнения. Разминка.</p> <p>3. <u>Метание мяча с 5 бросковых шагов.</u></p> <p>4. <u>Кроссовый бег</u> в равномерном темпе 2000 м (дев), 3000 м (юноши). Развитие выносливости.</p>	Сентябрь 4 нед.
11	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Дозирование нагрузки при занятиях метанием.</p> <p>2. Строевые упражнения, рапорт, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П.</p> <p>3. <u>Эстафетный бег: 2 подхода по 100 метров.</u></p> <p>4. <u>Метание гранаты на дальность с 5-и бросковых шагов</u> полного разбега. Правила соревнований Юноши: Девушки:</p>	Сентябрь 4 нед.

	<p>«5» - 38 м «5» - 23 м «4» - 32 м «4» - 18 м «3» - 26 м «3» - 12 м</p> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p> <ol style="list-style-type: none"> Игра «футбол». ОБЖ-Нравственность и здоровье. Формирование правильного взаимоотношения полов. Семья её значение в жизни человека. Факторы, оказывающие влияние на гармонию совместной жизни. 	
12	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Строевые упражнения, строевой шаг. Разминка.О.Ф.П. <u>Эстафетный бег: 3 подхода по 100 метров.</u> <u>Метание гранаты на дальность с 5 бросковых шагов полного разбега на дальность (зачет).</u> Развитие скоростно – силовых качеств. Биомеханическая основа метания. Игра в футбол. 	Сентябрь 4 нед.
13	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Строевые упражнения, строевой шаг. Разминка. О.Ф.П. <u>Эстафетный бег (зачет техники).</u> <u>Метание гранаты в горизонтальную цель из разных исходных положений.</u> Основы знаний: соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. Развитие скоростно – силовых и скоростных качеств. Игра в футбол. 	Октябрь 1 нед.
14	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка.О.Ф.П. <u>Челночный бег 3х10 м на скорость.</u> <u>Метание гранаты в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12 – 15 м с колена, лёжа.</u> Развитие скоростно – силовых качеств. ОБЖ- Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Брак и семья, основные понятия и определения. Условия и порядок заключения брака. 	Октябрь 1 нед.
15	<ol style="list-style-type: none"> Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение, рапорт, строевая подготовка. Разминка. О.Ф.П. <u>Челночный бег 3х10 м на время.</u> 	Октябрь 1 нед.

	4. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель (1x1 м) с расстояния 12 – 14 м с колена, лёжа.</u> <u>Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств.</u>	
16	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, проверка присутствующих, объяснение задач урока. 3. Ходьба с заданием, строевой шаг, легкий бег, бег с заданием. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. О.Р.У. 4. <u>Проверка домашнего задания: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачет).</u> 5. <u>Передачи мяча различными способами на месте , в движении со сменой места :</u> <ul style="list-style-type: none"> • двумя руками от груди; сверху, снизу; • одной рукой от плеча; сбоку; «крюком»; • одной рукой с прыжком вверх и вперед; • двумя и одной рукой с отскоком от пола; • двумя руками из - за головы. 6. <u>Ведение мяча</u> по прямой, с изменением направления, со сменой рук и броском одной рукой от плеча в кольцо, броском со средней дистанции без сопротивления. 7. <u>Быстрый прорыв (2x1).</u> Учебная игра. Правила игры. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств. 	Октябрь 2 нед.
17	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Правила поведения, понятие о взаимодействии игроков в нападении. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, разминка. 3. <u>Проверка домашнего задания по подтягиванию в висе и висе лежа (зачет)</u> 4. Перемещения, остановки, повороты без мяча и с мячом. 5. <u>Ведение мяча</u> разными способами, с изменением высоты отскока и со сменой рук без сопротивления соперника на месте и в движении. 6. <u>Передачи мяча</u> различными способами в движении, и <u>со сменой места.</u> 7. <u>Броски мяча</u> в движении одной рукой от груди, от плеча и со средней дистанции . <u>Персональный бросок.</u> 8. <u>Быстрый прорыв (2x1).</u> Учебная игра. Правила игры. 	Октябрь 2 нед.
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке по баскетболу. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, выполнение строевых команд и упражнений, 	Октябрь 2 нед.

	<p>перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. <u>Проверка домашнего задания по отжиманию в упоре лёжа (зачет).</u> 4. Ведение, передача, ловля мяча разными способами со сменой места с сопротивлением соперника. 5. Персональный бросок. <u>Броски мяча одной рукой от плеча в движении с сопротивлением и со средней дистанции с сопротивлением.</u> 6. Учебная игра по правилам соревнований. Судейство. 7. ОБЖ-Организационная структура ВС РФ. История их создания. 	
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения, ходьба и бег с заданием, О.Р.У. 3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений в стойке, остановок и поворотов без мяча и с мячом. 5. <u>Ведение и передача мяча в движении</u> разными способами: со сменой места и с сопротивлением. 6. <u>Броски мяча в движении одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Персональный бросок.</u> 7. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 8. <u>Индивидуальные действия в защите</u> (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). 9. Учебная игра. Быстрый прорыв. Развитие скоростно – силовых качеств. 	Октябрь 3 нед.
20	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Упражнение на гибкость (зачет).</u> 4. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов с мячом. 5. Ведение- передача- бросок мяча в движении со сменой места, с сопротивлением, с индивидуальными действиями в защите. <u>Финты и заслоны.</u> 6. <u>Персональный бросок. Добивание мяча в корзину.</u> 7. <u>Нападение против зонной защиты (2х1х2) в учебной игре.</u> Правила игры и судейство. 8. Развитие скоростных и скоростно – силовых качеств. 	Октябрь 3 нед.
21	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 	Октябрь 3 нед.

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения в движении. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение, передача разными способами в движении и броски в прыжке со средней и дальней дистанции с сопротивлением.</u> 5. <u>Персональный бросок.</u> Добивание мяча в корзину. 6. Финты и заслоны. Индивидуальные действия игрока в защите (вырывание, выбивание, перехваты, накрывание мяча при броске). 7. Учебная игра. <u>Нападение против зонной защиты (2х1х2).</u> Судейство игры. 8. ОБЖ-Память поколений – Дни воинской славы России, дни славных побед. Основные формы увековечения памяти российских воинов. 	
22	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, ходьба с заданием. Разминка. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. <u>Ведение мяча по прямой, с изменением направления, высотой отскока и со сменой рук – два шага – бросок в прыжке сбоку от кольца со средней и дальней дистанции – зачет.</u> Персональный бросок. 5. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств. 	Октябрь 4 нед.
23	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений, перестроения. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и поворотов без мяча, с мячом. 4. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок в прыжке. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 5. <u>Персональный бросок (зачет).</u> 6. <u>Нападение против личной защиты.</u> Учебная игра. Правила и судейство. 	Октябрь 4 нед.
24	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Разминка. О.Ф.П. 3. Совершенствование передвижений, остановок и 	Октябрь 4 нед.

	<p>поворотов без мяча, с мячом.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Сочетание приемов: ловля, передача, ведение, бросок в прыжке с различного расстояния. <u>Добивание мяча в корзину.</u> 5. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). <u>Финты и заслоны.</u> 6. <u>Броски мяча с разных точек в прыжке (зачет).</u> 7. Учебная игра. <u>Нападения через центрального.</u> Правила и судейство. Развитие скоростно – силовых качеств. 8. ОБЖ-Прохождение военной службы по контракту. Основные условия прохождения военной службы. Требования, сроки службы по контракту. 	
25	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд и упражнений. Ходьба и легкий бег с заданием. О.Р.У. О.Ф.П. 3. Ведение мяча с изменением направления, высотой отскока, со сменой рук. 4. Передачи мяча в движении двумя и одной рукой различными способами, ловля 2 руками. 5. Броски мяча двумя и одной рукой от груди, от плеча от головы в прыжке с места и после ведения с различного расстояния. 6. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 7. Финты и заслоны. Взаимодействие игроков в тройках нападения. 8. Учебная игра. Правила и судейство. Нападение через центрального. Развитие скоростно – силовых качеств. 	Ноябрь 1 нед.
26 - 27	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила передвижения и техника безопасности на уроке баскетбола. Самостраховка и контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды, строевые упражнения. Разминка, физическая подготовка: 3 подхода . 3. Разминка с мячом на месте, в движении. 4. Ведение мяча, остановка, поворот, бросок в корзину с места в прыжке; бросок в движении с разного расстояния. Персональный бросок. 5. Борьба за мяч, отскочивший от щита, добивание мяча в корзину. 6. Учебная игра. Нападение против зонной защиты. 	Ноябрь 1 нед.

2-ая четверть

Урок №	Тематическое содержание	сроки
1	<p>1. <u>Основы знаний по гимнастике:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Правила поведения и техника безопасности; • Страховка и самостраховка; • Предупреждение травматизма и оказание первой помощи. <p>2. <u>Основы знаний по ОБЖ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Семья и здоровый образ жизни. Влияние образа жизни на состояние здоровья. <p>3. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p> <p>4. Выполнение строевых команд и упражнений.</p> <p>5. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ.</p> <p>ОФП: три подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • Упражнение на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания. <p>6 <u>Акробатика:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировки, перекаты из различных исходных положений; • <u>Кувырки вперед, назад;</u> • <u>Стойка на лопатках из упора присев перекатом назад, кувырком вперед;</u> • <u>Наклон назад из стойки ноги врозь на коленях;</u> • Сед углом. <p style="text-align: center;"><u>Юноши :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Группировки и перекаты; • Кувырки вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • Стойка на голове и руках; • <u>Стойка на руках;</u> <p>7. ОБЖ- Военнослужащий патриот, с честью и достоинством несущий звание защитника Отечества. Основные качества воина, верность воинскому долгу и военной присяге.</p>	Ноябрь 2 нед.
2	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия и самостраховка и страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p>	Ноябрь 2 нед.

	<p>3. Строевые команды и упражнения. Повороты и перестроение на месте, в движении, строевой шаг. Разминка. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «щучка»; • Подтягивания; • Выход в упор силой. <p>4. <u>Акробатика:</u> <u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед, назад; • <u>Длинный кувырок вперед;</u> • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • «Мост» из положения стоя, поворотом упор присев или встать; • Из упора сидя сзади сед углом, руки в стороны, • <u>Переворот боком.</u> <p><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Два кувырка вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • <u>Длинный кувырок вперед через препятствие высотой до 90 см;</u> • Стойка на голове и руках; • <u>Кувырок вперед из стойки на руках.</u> • <u>Переворот боком.</u> <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Произвольным способом (девочки); • По двум канатам на руках (юноши); <p><u>Развитие силовых и координационных способностей.</u></p>	
3	<p>1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и само страховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, приветствие, сообщение задачи урока, проверка присутствующих.</p> <p>3. Строевые команды и упражнения. <u>Перестроение на месте и в движении.</u> Разминка. ОФП (3 подхода): На мышцы брюшного пресса; Прыжки через скакалку; Подтягивания; выход в упор силой.</p> <p>4. <u>Акробатика (комбинация):</u> <u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • И.П. – основная стойка лицом к гимнастическому мату; • вальсовый шаг вперед, «ласточка», руки в стороны; 	Ноябрь 2 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Стойка «пловца», кувырок вперед; • Наклоном назад «мост»; • Поворотом упор присев или встать, • Стойка на коленях, руки вперед, сед на правое бедро, руки влево, встать в и.п.; сед на левое бедро, руки вправо, встать в и.п. • Кувырок назад в упор присев; • <u>Стойка на лопатках кувырком вперед;</u> • Сед, руки в стороны, <u>сед углом;</u> • Поворот через упор лежа, упор присев; встать в и. п. • <u>«Колесо»</u> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Равновесие на одной ноге, руки в стороны; • Длинный кувырок вперед через препятствие (гимнастический козел) высотой до 90 см.; • Кувырок вперед; • Стойка на голове и руках; • Длинный кувырок вперед; • <u>кувырок назад через стойку на руках;</u> • Кувырок назад; • Толчком одной, махом другой, стойка на руках, <u>кувырок вперед со стойки;</u> • <u>«Колесо».</u> • Прыжок вверх поворотом на 360 гр. <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>на технику</u> в 2 и в 3 приема (<u>девушки</u>); • в 2 приема <u>на скорость</u> и по двум канатам <u>на руках</u>(юноши); <p><u>Развитие координационных и силовых способностей</u></p> <p>6. ОБЖ- Военнослужащий – подчиненный, строго соблюдающий Конституцию и законы РФ. Единоначалие – принцип строительства ВС РФ.</p>	
4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия, страховка и само страховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды и упражнения. 3. Разминка. <u>О.Р.У. со скакалкой</u>, ОФП (3 подхода): <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Отжимания в упоре лежа, ноги на высоте (юноши), в упоре сзади (девушки); • Выход в упор силой (юноши); 4. <u>Акробатика (комбинация):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Смотреть урок №3 	Ноябрь 3 нед.

	<p>5. <u>Лазание по канату 6 метров (зачет):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • В 2 и в 3 приема на технику (девушки); • В 2 приема на скорость (юноши): 10 сек – 11 сек-12сек. <p><u>Развитие координационных и силовых способностей.</u></p>	
5	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка.</p> <p>2. Строевые команды и упражнения на месте, в движении.</p> <p>3. Разминка, ОРУ со скакалкой.</p> <p>4. Акробатика (комбинация) зачет:</p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <p>И.П. – основная стойка лицом к гимнастическому мату;</p> <p>1 – волнообразное движение правой рукой вправо, левой – влево;</p> <p>2- с вальсовым шагом вперед, руки вниз – скрестно и в стороны, равновесие;</p> <p>3- приставляя ногу, упор присев, кувырок вперед;</p> <p>4 - наклоном назад «мост»;</p> <p>5 - поворотом упор присев или встать;</p> <p>6 - стойка на коленях, руки вперед, сед на правое бедро, руки влево, встать на колени, руки вперед; сед на левое бедро, руки вправо, встать в и.п.;</p> <p>7 – упор присев, кувырок назад;</p> <p>8 -кувырком вперед стойка на лопатках,</p> <p>9 – перекатом вперед сед, руки в стороны; сед углом, руки в стороны;</p> <p>10 - поворот кругом через упор лежа, упор присев, встать;</p> <p>11 – переворот боком («колесо»).</p> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <p>И.п. – основная стойка;</p> <p>1 – шаг вперед, равновесие на 1 ноге, руки в стороны;</p> <p>2 - длинный кувырок вперед с разбега через препятствие высотой 90 см;</p> <p>3 - кувырок вперед; стойка на голове и руках, кувырок назад;</p> <p>4 - кувырок назад через стойку на руках;</p> <p>5 - толчком одной, махом другой, стойка на руках, кувырок вперед со стойки ;</p> <p>6 – переворот боком «Колесо».</p> <p>7 - Прыжок вверх поворотом на 360 гр.</p> <p>5. <u>Лазание по канату:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>на технику (девушки);</u> • <u>по двум канатам на руках (юноши);</u> 	Ноябрь 3 нед.

	<p>6. ОФП: 3 подхода</p> <ul style="list-style-type: none"> • подтягивания (дев.); • выход в упор переворотом (юноши); • упражнения на мышцы брюшного пресса. <p><u>Развитие координационных и силовых способностей.</u></p>	
6	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, самостраховка.</p> <p>2. Построение, строевые команды, <u>перестроение на месте, в движении; повороты в движении.</u></p> <p>3. Разминка, <u>ОРУ со скакалкой.</u></p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;">Юноши:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Размахивание в упоре на предплечьях, махом вперед подъем в упор, 2. Размахивания в упоре, махом назад соскок; 3. Отжимания в упоре на брусьях (10 – 7 – 4 раз), 4. Угол в упоре. <p style="text-align: center;">Девушки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Толчком одной махом другой подъем переворотом на нижней жерди. 2. Размахивания в висе на верхней жерди; махом ног вперед вис присев на нижней. 3. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. 4. Спад вниз в вис лежа верхом на левую ногу (на нижнюю жердь). <p>5. ОФП:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса; • Подтягивания в висе лежа (дев.); • Выход в упор переворотом (юноши); • Прыжки через скакалку. <p><u>Развитие силы и координации.</u></p> <p>6. ОБЖ- Как стать офицером Российской Армии. Основные виды военных образовательных учреждений. Правила приема граждан.</p>	Ноябрь 3 нед.
7	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Страховка и самостраховка.</p> <p>2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроение на месте, в движении, строевые упражнения;</p> <p>3. Разминка, <u>ОРУ с гимнастической палкой.</u> О.Ф.П.: упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку.</p> <p>4. <u>Висы и упоры на брусьях:</u></p> <p style="text-align: center;">Юноши:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Отжимания в упоре: 12 – 10 – 7 раз; 	Ноябрь 3 нед.

	<p>2. Угол в упоре: 8 – 5 – 4 сек;</p> <p>3. <u>Размахивание в упоре на предплечьях</u>; подъем разгибом в сед ноги врозь, <u>стойка на плечах</u>, <u>кувырок вперед</u>.</p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <p>1. Отжимания от скамейки (15 – 15 – 10);</p> <p>2. <u>Угол в вися</u> толчком двух ног.</p> <p>3. Размахивание изгибами в вися на верхней жерди, махом вперед вис присев на нижней, толчком ног вис лёжа на нижней жерди;</p> <p>4. Круг правой ногой влево в сед на правое бедро, левую руку влево; правой хват сверху (за верхнюю жердь);</p> <p>5. <u>Сед углом на нижней жерди</u>, встать «пистолетиком» на левой ноге;</p> <p>6. Равновесие на левой ноге, левую руку влево, хват правой сверху за верхнюю.</p> <p>7. Упор присев на левой ноге на нижней жерди. <u>Махом правой вверх соскок влево.</u></p> <p><u>Развитие силы и координации.</u></p>	
8	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка.</p> <p>2. <u>Основы знаний: влияние гимнастических упражнений на телосложение, на воспитание волевых качеств.</u></p> <p>3. <u>Построение, выполнение строевых команд.</u></p> <p>4. Ходьба с заданием, легкий бег; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гимнастической палкой.</p> <p>5. Висы и упоры на брусках:</p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <p>1. Вис присев на нижней жерди, толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь; спад вниз верхом на левую в вис лёжа;</p> <p>2. Круг правой ногой влево, сед на правое бедро; сед углом; встать «пистолетиком»;</p> <p>3. Равновесие на левой ноге;</p> <p>4. упор присев на левой ноге, махом вверх - влево соскок.</p> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <p>1. Размахивания в упоре на предплечьях, махом вперед подъем разгибом в сед ноги врозь.</p> <p>2. Стойка на плечах;</p> <p>3. Кувырок вперед; угол в упоре;</p> <p>4. Махом назад соскок.</p>	Ноябрь 4 нед.

	<p>6. О.Ф.П.: (три подхода)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса, угол в висе (девушки); • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скакалку. <p><u>Развитие координации и силы.</u></p>	
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. ОРУ с гимнастической палкой. О.Ф.П. (три подхода). 3. <u>Висы и упоры на брусьях:</u> <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Отжимания в упоре на брусьях (зачет):</u> «5» - 12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 7 раз • <u>Стойка на плечах, кувырок вперед в упор</u> сидя ноги врозь, махом назад соскок. <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Подъем в упор из виса присев;</u> • Сед углом на нижней жерди, встать «пистолетиком» на левую ногу, «ласточка» • <u>Из упора присев на левой ноге, махом правой соскок влево.</u> <p><u>Развитие координации и силы.</u></p>	Ноябрь 4 нед.
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, повороты на месте, в движении. Перестроения на месте и в движении. Разминка. ОРУ с обручем. О.Ф.П. 3. <u>Висы и упоры на брусьях (зачет комбинации):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Угол в упоре (юноши): «5»-«4»-«3» 8 – 5 - 4 сек. • Угол в висе (девушки- техника) 4. <u>Лазание по канату на руках (юноши), на технику (дев.)</u> <p><u>Развитие координации и силы.</u></p>	Декабрь 1 нед.
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка и самостраховка. 2. Построение, повороты на месте, в движении. Перестроение на месте и в движении. 3. Ходьба и легкий бег с заданием. <u>ОРУ с обручем.</u> <u>Прыжки через скакалку за 1 мин. (зачет)</u> 	Декабрь 1 нед.

	<p>4. <u>Опорный прыжок через коня:</u> Углом (девушки), высота снаряда - 110 см; Ноги врозь (юноши); высота снаряда- 120 – 125 см.</p> <p>5. <u>О.Ф.П. (3 круга):</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висе лежа (12 – 10 – 8) • Прогибания в грудной и поясничной части у гимнастической стенки (по 15 раз) • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища: 15 – 15 – 10; • Лазание по канату. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз) • Подтягивания до касания затылком перекладины, хват широкий; • Подтягивания, хват сверху; • Подтягивания, хват обратный; • Прогибания туловища в грудной и поясничной части у гимнастической стенки (по 15 раз); • Упражнение на мышцы брюшного пресса с поворотом туловища (20 – 15 – 15 раз); • Отжимание на брусьях (10 – 8 – 6 раз – 10 класс; 10 – 10 – 8 раз – 11 класс) <p><u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u></p>	
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия, страховка и само страховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, приветствие, сообщение задачи урока, отметка присутствующих. 3. Повороты и перестроения на месте и в движении. 4. Разминка. ОРУ с обручем. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 сек (зачет).</u> 5. <u>Опорный прыжок через коня:</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Углом (девушки);</u> • <u>Ноги врозь (юноши).</u> 6. <u>О.Ф.П. (3 круга):</u> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз); • Отжимания в упоре лежа сзади (15 раз); • Прогибания в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз); • Лазание по канату; • Два кувырка назад; • «колесо». 	Декабрь 1 нед.

	<p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (по 50 раз); • Подтягивания до касания затылком перекладины, хват широкий; • Выход в упор силой; • Прогибания в грудной и поясничной части, лежа на животе; • Лазание на руках по 2 канатам; • Ходьба на руках в упоре (на брусках); • Кувырок назад через стойку на руках; • «Колесо». <p><u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u></p> <p>7. ОБЖ- Основы подготовки гражданина к военной службе.</p>	
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, контроль самочувствия; страховка. 2. Построения и перестроения на месте и в движении; строевые упражнения на месте и в движении; Разминка. ОРУ в парах. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 3мин. (зачет).</u> 3. <u>Опорный прыжок через коня:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Ноги врозь (юноши), h= 120 – 125 см; • Углом (девушки), h=110 см. 4. <u>ОФП (3 круга):</u> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре сзади от скамейки (15 раз) • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 8 раз); • Передвижение на руках в висе; • Прогибания в грудной и поясничной части, лежа на животе (15 раз) • Кувырки вперед, назад, «колесо». <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку (30 сек.) • Отжимания в упоре, ноги на высоте (20 – 20 – 15 раз); • Наклоны назад из стойки ноги врозь на коленях (по 10 раз); • Передвижение на руках в упоре с отжиманиями; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Выход в упор переворотом. <p><u>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</u></p> 	Декабрь 2 нед.
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, 	Декабрь

	<p>страховка, самостраховка. <u>Особенности методики занятий с младшими школьниками.</u></p> <p>2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах. Отжимания в упоре лежа (зачет).</u></p> <p>3. <u>Опорный прыжок через коня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ноги врозь через коня (юноши);</u> • <u>Углом (дев).</u> <p>4. <u>Акробатика:</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Кувырок вперед, назад; • Длинный кувырок вперед; • «Мост» из положения лежа; • Переворот боком. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Длинный кувырок вперед; • Стойка на голове и руках; • Стойка на руках – кувырок вперед; • Переворотом боком. <p>5. <u>ОФП:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «Щучка». <p>Развитие скоростно – силовых и координационных качеств.</p>	2 нед.
15	<p>1. Техника безопасности при занятиях гимнастикой, страховка, самостраховка, самоконтроль самочувствия.</p> <p>2. Построения и перестроения на месте и в движении; повороты; Разминка. <u>ОРУ в парах.</u></p> <p>3. <u>Опорный прыжок через коня:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Ноги врозь</u> через коня в длину высотой 125 см (юноши); • <u>Углом</u> с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, высота снаряда 110 см (дев). <p>4. <u>ОФП (3 подхода):</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «Щучка»; • Отжимания в упоре сзади от скамейки; • Стойка на лопатках кувырком вперед, сед углом. <p style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через скакалку; • «Щучка»; 	Декабрь 3 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • соскок. <p>5. <u>Упражнение в равновесии (дев.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • шаг левой вперед, махом правой вперед поворот кругом в равновесие, руки в стороны; • переднее равновесие; • открытый прыжок на левой ноге, руки в стороны; • закрытый прыжок на правой ноге, руки вперед; • ходьба на носках; • соскок прогнувшись. <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>	
18	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности, контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. Прыжки через скакалку. 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юн.):</u> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Из виса подъем в упор силой и переворотом (зачет):</u> «5»- «4»-«3» 4 – 3 – 2 раза • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Соскок из виса на подколенках. 4. <u>Упражнение в равновесии (дев):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Комбинация упражнения на бревне (смотреть уроки 16 – 17). 5. <u>Из виса стоя, толчком одной ногой, махом другой подъем переворотом (зачет – девушки).</u> <p>Развитие силовых и координационных качеств.</p>	Декабрь 3 нед.
19	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения в движении; Разминка. ОРУ на гимнастических матах. Прыжки через скакалку 3. <u>Висы и упоры на перекладине (юн.) (зачет - комбинации):</u> <ul style="list-style-type: none"> • Из виса подъем в упор силой; • Из виса подъем в упор переворотом; • Перемах правой ногой в упор верхом; • Спад назад в вис завесом; • Вис согнувшись; • Вис прогнувшись; • Вис на подколенках; соскок 	Декабрь 4 нед.

	<p>4. <u>Упражнение в равновесии (дев.) – зачет комбинации:</u> (Смотреть урок 16 – 17).</p> <p>5. Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовых и координационных качеств.</p> <p>6. ОБЖ-Строевая подготовка.</p>	
20 - 21	<p>1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, страховка и самостраховка. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений по общей профессионально - прикладной подготовке и формированию телосложения.</p> <p>2. Построения и перестроения в движении и на месте, повороты. Разминка. ОРУ в парах. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. <u>Угол в упоре (юн.), угол в вися (дев.) – зачет.</u> <u>Юноши:</u> 8 – 5 – 4 сек</p> <p>4. <u>ОФП:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения на мышцы брюшного пресса и гибкость; • Подтягивания в вися (юн.), в вися лежа (дев.); • Жим гири (16 кг – юноши). <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p> <p>5. Игра в баскетбол, правила игры, судейство.</p> <p>6. Подведение итогов полугодия.</p>	Декабрь 4 нед.

3-ая четверть.

49	Правила безопасности на занятиях зимним кроссом. 6 минутный бег. Подтягивание-зачет.	Январь 1 неделя
50	<p>1. Правила безопасности на уроках спортигр.</p> <p>2. Мальчики-футбол: Индивидуальные действия в нападении и защите.</p> <p>3. Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u></p> <p>4. Упражнения с ракеткой: Махи и различные вращения ракеткой, жонглирование мячом внешней и внутренней стороной ракетки.</p>	Январь 1 неделя
51	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Январь 1 неделя

52	<ol style="list-style-type: none"> 1. Способы передвижения по твердому и мягкому грунту. Прыжок в длину с места. 2. ОБЖ - Болезни передаваемые половым путем. Меры профилактики. Формы передачи. Причины способствующие заражению ими. 	Январь 2 неделя
53	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Стойки игрока. Передвижения. Варианты техники приема и передачи мяча. 2. Девочки-настольный теннис. <u>Подача мяча и стойки.</u> 3. Упражнения: Имитация подач без мяча, выполнение подач с партнером с левого и правого углов по диагонали, с середины стола на середину, с середины стола на левый и правый углы стола. 	Январь 2 неделя
54	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Январь 2 неделя
55	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег в гору, с горы. 2. Прыжки через скакалку за 1 мин. 3. Отжимания. 	Январь 3 неделя
56	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Удары по неподвижному и катящемуся мячу. 2. Остановка мяча. 3. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> 4. Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. 5. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, выполнение ударных движений в парах. 	Январь 3 неделя
57	<ol style="list-style-type: none"> 1. Атлетическая гимнастика - культура строения тела 2. ОБЖ - Семья в современном обществе. Законодательство о семье. Брак и семья, основные понятия о семье. Условия и порядок заключения брака. 	Январь 3 неделя
58	<ol style="list-style-type: none"> 1. Смешанное передвижение до 1800 метров. 2. Упр. на брюшной пресс. 	Февраль 1 неделя

59	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Владение мячом (жонглирование, обманные движения) 2. Девочки-настольный теннис. <u>Хватка ракетки и жонглирование мячом.</u> 3. Подача мяча и стойки. Удары. 	Февраль 1 неделя
60	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 1 неделя
61	Передвижение по слабопересеченной местности до 2000 м.	Февраль 2 неделя
62	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Обводка соперника. Учебная игра. 2. Девочки-настольный теннис. <u>Удары.</u> 3. Толчок, подставка, удар слева (закрытой ракеткой), накат справа (открытой ракеткой), подрезка слева, справа. 4. Упражнения: Имитационные упражнения с ракеткой, выполнение ударных движений в парах. 	Феврал ь2 неделя
63	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 2 неделя
64	ОБЖ - Вооруженные Силы РФ – защитники нашего Отечества. Полоса препятствий. Переменный бег до 3000 м.	Февраль 3 неделя
65	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Учебная игра. Командные действия в защите. 2. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры.</u> <u>Судейство игры в настольный теннис.</u> 	Февраль 3 неделя
66	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 3 неделя
67	Переменный бег до 3000 м.	Февраль 4 неделя
68	<ol style="list-style-type: none"> 1. Мальчики-футбол: Командные тактические действия в нападении. Учебная игра. 2. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика одиночной игры.</u> <u>Судейство игры в настольный теннис.</u> 3. Игра на счет в одиночном разряде. 	Февраль 4 неделя
69	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Февраль 4 неделя

70	<p>1. ОБЖ - Символы воинской чести, доблести и славы. Боевое знамя воинской части – особо почетный знак. Ритуал вручения боевого знамени, порядок его вручения.</p> <p>2. Переменный бег до 3500 м.</p>	Март 1 неделя
71	<p>1. Мальчики-футбол: Учебная игра. Правила игры и судейство.</p> <p>2. Девочки-настольный теннис. <u>Тактика парной игры. Судейство игры в настольный теннис.</u></p> <p>3. <u>Игра на счет в парном разряде</u></p>	Март 1 неделя
72	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Март 1 неделя
73	Переменный бег до 4000 м.	Март 2 неделя
74	<p>1. Переменный бег до 5000 м.</p> <p>2. Спортивные игры.</p>	Март 2 неделя
75	Атлетическая гимнастика - культура строения тела	Март 2 неделя

4-ая четверть.

Урок №	Тематическое содержание	
76	<p>1. <u>Основы знаний:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>По разделу программы легкой атлетики и спортивных игр (волейболу и футболу):</u> • Прикладное значение легкоатлетических упражнений. • Правила поведения, техника безопасности на занятиях физическими упражнениями и играми. <ul style="list-style-type: none"> а. <u>По разделу безопасности жизнедеятельности (ОБЖ – тема №8):</u> <p>«Основы военной службы. Военный конфликт: действия в чрезвычайных ситуациях».</p> <p>2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды; повороты; перестроение в шеренгу по два. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП: 3 подхода по 30 сек: подтягивания, прыжки через скакалку; брюшной пресс «щучка»;</p> <p>3. <u>Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</u></p> <p>4. <u>Верхняя прямая подача.</u></p>	Апрель 1 нед.

	Развитие координационных и силовых способностей.	
77	<p>1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Контроль самочувствия и самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу. Строевые команды, повороты на месте, в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Ходьба по заданию. Разминка. <u>ОФП</u>: подтягивания, прыжки через скакалку, брюшной пресс «щучка», лазание по канату - 3 подхода по 30 сек.</p> <p>3. <u>Специальные беговые упражнения</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бег с высоким подниманием бедра; • Бег с захлестыванием голени назад; • Семенящий бег; • Бег прыжками с ноги на ногу; • Бег прыжками через шаг. <p>4. <u>Совершенствование техники «челночного» бега 3x10 м (старт, бег по дистанции, поворот).</u></p> <p>5. <u>Совершенствование техники верхней прямой подачи, приема мяча двумя руками снизу.</u></p> <p>Развитие силовых и скоростных способностей.</p> <p>6. ОБЖ-Строевая подготовка.</p>	Апрель 1 нед.
78	<p>1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия во время урока, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения: выполнение команд, поворотов на месте, в движении; перестроений из шеренги и колонны по одному в две; строевой шаг. Ходьба по заданию, легкий бег 1 км; ОРУ в движении. <u>ОФП</u> 3 подхода по 30 сек.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания в упоре на брусьях (юноши), от скамейки (девушки); • Прыжки через скамейку на двух ногах, на одной, стоя боком; • Упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги согнуты в коленях). <p>3. <u>Специальные беговые упражнения. Совершенствование техники «челночного» бега (поворот и финиширование) 3 x 10 м на скорость (зачет).</u></p> <p>4. Повторить <u>прыжки в длину с места на технику.</u></p> <p>5. Совершенствование техники нападающего удара и одиночного блокирования.</p> <p>Развитие силовых и скоростных способностей.</p>	Апрель 1 нед.

<p>79</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения на месте и в движении. Разминка. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: Жим от груди (по 10 раз – юноши); отжимания в упоре сзади (по 15 раз – девушки); Прыжки через скамейки на двух ногах, на одной, стоя лицом вперед и боком (по 18 раз – девушки, 36 раз – юноши); Упражнение на мышцы брюшного пресса (по 15 раз – девушки; по 20 раз – юноши). 3. <u>«Челночный» бег 3x10 м на время (зачет). Правила соревнований.</u> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 7,5 (7,2) сек</td> <td style="text-align: center;">«5» - 8,7 сек (8,4)</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 7,9</td> <td style="text-align: center;">«4» - 9,3</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 8,1 сек</td> <td style="text-align: center;">«3» - 9,6 сек</td> </tr> </table> 4. Совершенствование <u>техники прыжка в длину с места.</u> 5. <u>Сочетание приемов:</u> прием, передача, нападающий удар. <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	«5» - 7,5 (7,2) сек	«5» - 8,7 сек (8,4)	«4» - 7,9	«4» - 9,3	«3» - 8,1 сек	«3» - 9,6 сек	<p><u>Апрель</u> <u>2 нед.</u></p>
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>									
«5» - 7,5 (7,2) сек	«5» - 8,7 сек (8,4)									
«4» - 7,9	«4» - 9,3									
«3» - 8,1 сек	«3» - 9,6 сек									
<p>80</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты и перестроения на месте, в движении. 3. Разминка. <u>ОФП:</u> 3 подхода по 30 секунд. <ul style="list-style-type: none"> • Жим из – за головы (юноши), подтягивания в висе лежа (девушки); • Прыжки через скамейки с поворотом на 180 гр., толкаясь двумя ногами, из положения стоя боком; • Упражнение на мышцы брюшного пресса (ноги прямые). 4. Повторить <u>технику низкого и высокого старта</u> на разные дистанции. 5. <u>Бег с ускорением</u> из разных исходных положений: <ul style="list-style-type: none"> • Из упора сидя лицом вперед; • Из упора сидя спиной вперед; • Лежа на животе головой вперед и назад; • Лежа на спине головой назад. 6. Повторить <u>прыжки в длину с места на дальность.</u> 7. <u>Совершенствование техники подачи мяча.</u> <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	<p><u>Апрель</u> <u>2 нед.</u></p>								

<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">81</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Владение культурой общения. Управление своими эмоциями. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>ОФП</u> 3 подхода по 30 секунд: <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком, обратным хватом, хватом сверху (юноши); в висе лежа (девушки). • Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной. • Упражнение на мышцы брюшного пресса: поднимание прямых ног до касания пола за головой. 4. <u>Совершенствование техники бега с низкого и высокого старта.</u> Стартовые ускорения. Финиширование. 5. <u>Прыжки в длину с места на результат (зачет). Правила соревнований.</u> 6. <u>Совершенствование передач мяча сверху и снизу двумя руками на месте, в движении, в прыжке в парах.</u> <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей, ловкости.</p> <p>7. ОБЖ- Огневая подготовка.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Апрель</u> <u>2 нед.</u></p>
<p style="text-align: center; font-size: 24pt; font-weight: bold;">82</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Управление своими эмоциями, самостраховка. 2. Построение и перестроения на месте, в движении, повороты. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода по 30 секунд: <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висе широким хватом до касания затылком (юноши); в висе лежа (девушки). • Прыжки через скамейку на двух ногах с ускорение по прямой. • Упражнение на мышцы брюшного пресса «щучка». 4. Повторить <u>технику передачи эстафетной палочки</u> на месте, в ходьбе, в беге 4x50 м. 5. Совершенствование <u>техники метания мяча в вертикальную цель 1x1 м с места, с колена</u> с расстояния до 14 м (девушки), до 20 м (юноши). 6. <u>Совершенствование техники нападающего удара, группового блокирования.</u> <p>Развитие скоростно – силовых способностей.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Апрель</u> <u>3 нед.</u></p>

<p style="text-align: center;">83</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Самоконтроль самочувствия. Владение культурой общения, самостраховка. 2. Построение, рапорт, перестроения, повороты на месте, в движении, строевой шаг, ходьба по заданию. 3. Разминка. <u>О.Ф.П.</u> 3 подхода: <p><u>Юноши:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату на руках; • Жим из - за головы; • Прыжки через скакалку; • Поднимание ног в висе до перекладины. <p><u>Девушки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Лазание по канату; • Отжимания в упоре сзади на скамейке; • Прыжки через скакалку; • Поднимание ног в висе стоя до прямого угла. <ol style="list-style-type: none"> 4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега</u> (бег по дистанции, передача эстафетной палочки в беге по коридору) 3 раза по 100 м. 5. Совершенствование <u>техники метания мяча (мешочка с песком) в горизонтальную цель 1х1 м с расстояния 12 - 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена, лежа.</u> 6. Учебная игра в волейбол. <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p>	<p style="text-align: center;"><u>Апрель</u> <u>3 нед.</u></p>										
<p style="text-align: center;">84</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, <u>культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время занятий и соревнований.</u> 2. Построение в шеренгу. Выполнение строевых команд, повороты на месте. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые упражнения. Ускорения по прямой. Низкий, высокий старт. 4. <u>Бег 100 м на скорость (зачет). Правила соревнований, рекорды. Профилактика травматизма.</u> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Юноши:</u></td> <td style="text-align: center; width: 50%;"><u>Девушки:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><u>11 класс:</u></td> <td style="text-align: center;"><u>11 класс:</u></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«5» - 13,1 сек</td> <td style="text-align: center;">«5» - 16,0 сек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«4» - 13,5 сек</td> <td style="text-align: center;">«4» - 17,0 сек</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">«3» - 14,3 сек</td> <td style="text-align: center;">«3» - 17,5 сек</td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> 5. <u>Метание гранаты с места, с шага на технику.</u> 6. <u>ОФП:</u> <ul style="list-style-type: none"> • из вися подъяём переворотом (юноши); • удержание прямых ног в висе под углом 90 градусов (девушки); 	<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>	<u>11 класс:</u>	<u>11 класс:</u>	«5» - 13,1 сек	«5» - 16,0 сек	«4» - 13,5 сек	«4» - 17,0 сек	«3» - 14,3 сек	«3» - 17,5 сек	<p style="text-align: center;"><u>Апрель</u> <u>4 нед.</u></p>
<u>Юноши:</u>	<u>Девушки:</u>											
<u>11 класс:</u>	<u>11 класс:</u>											
«5» - 13,1 сек	«5» - 16,0 сек											
«4» - 13,5 сек	«4» - 17,0 сек											
«3» - 14,3 сек	«3» - 17,5 сек											

	<ul style="list-style-type: none"> • передвижение в висячем положении по рукоходу (девушки), с подтягиваниями (юноши). <p>Развитие скоростных и силовых качеств.</p>	
85	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время соревнований по бегу. Самостраховка. 2. Построение и перестроения. Выполнение строевых команд, повороты на месте и в движении. Ходьба по заданию. Строевая ходьба. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. <u>Бег 200 м (девушки), 400 м (юноши) на скорость (зачет).</u> Правила соревнований, тактика обгона. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом и метанием</u> (по показателям физического состояния и частоты сердечных сокращений). 5. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши) с места, с колена.</u> 6. <u>ОФП 3 подхода:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор силой (юноши); • Подтягивания в висячем положении лежа (девушки); • Передвижение в висячем положении по рукоходу (девушки), с подтягиванием (юноши). 7. Игра «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых и координационных способностей.</p> <p>8. ОБЖ- Тактическая подготовка</p>	<u>Апрель</u> <u>4 нед.</u>
86	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, культура поведения и взаимодействия со сверстниками во время урока. <u>Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой, самостраховка.</u> 2. Построение и перестроения, повороты на месте и в движении, размыкания и смыкания в шеренге, в колонне. Строевой шаг. Ходьба по заданию. 3. Разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт, стартовые ускорения. 4. <u>Бег 600 м (девушки), 800 м (юноши) на скорость (зачет).</u> Правила соревнований, правильное дыхание, тактика бега. <u>Дозирование нагрузки при занятиях бегом.</u> 5. <u>Метание гранаты в горизонтальную цель с колена, лежа с расстояния 12 – 14 м (девушки), до 20 м (юноши).</u> 6. <u>ОФП 3 подхода:</u> 	<u>Апрель</u> <u>5 нед.</u>

	<p>– 15 беговых шагов (<u>подбор разбега и отталкивание</u>): пробежки по разбегу с обозначением отталкивания с шагов.</p> <p>6. Игра «мини – футбол».</p> <p>7. <u>О.Ф.П.3</u> подхода:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Выход в упор силой из виса (юноши); подтягивания из виса лежа (девушки). • Подъем прямых ног в висе на перекладине. <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>	
90	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке, владение культурой общения и взаимодействия со сверстниками. Самоконтроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение и перестроение; строевые команды; повороты на месте и в движении. Строевая ходьба, ходьба по заданию. 3. Разминка; <u>специальные прыжковые упражнения</u> с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением в прыжковую яму на одну ногу, на две, прыжок в «шаге». 4. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» (полет и приземление) с 15 шагов. 5. Игра «мини – футбол». 6. <u>ОФП 3</u> подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Отжимания в упоре лежа (девушки), ноги на высоте (юноши); • Упражнение на мышцы брюшного пресса, сидя на шинах, в парах. <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>	Май 1 нед.
91	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями по показателям физического состояния и частоте сердечных сокращений. 2. Построение и перестроения на месте и в движении, повороты; строевой шаг; ходьба по заданию. Разминка. Специальные прыжковые упражнения с пробеганием вперед в прыжковую яму, с приземлением на одну ногу «в шаге», на обе ноги. 3. Совершенствование техники прыжка <u>в длину способом «прогнувшись» с 65 – 67 ступней разбега или с 73 – 75 ступней (15 шагов) на дальность.</u> 4. Игра «мини – футбол». 5. <u>ОФП 3</u> подхода: <ul style="list-style-type: none"> • Прыжки через шины, толкаясь двумя ногами; 	Май 1 нед.

	<ul style="list-style-type: none"> • Передвижение в висячем положении по рукоходу (дев.), с подтягиванием (юноши); • Подъем прямых ног в висячем положении. <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>	
92	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении. Разминка. Специальные прыжковые упражнения. 3. <u>Прыжки в длину с разбега на результат (зачет).</u> Правила соревнований. 4. Мини – футбол. 5. <u>ОФП 3 подхода:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Из виса подъем в упор переворотом (юноши); • Отжимания в упоре лежа, руки на шинах (девушки). <p>Развитие силовых и скоростно – силовых качеств.</p>	Май 1 нед.
93	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка. <u>Прикладное значение легкоатлетических упражнений и их влияние на здоровье человека и его телосложение.</u> 2. Построение в шеренгу; строевые команды, повороты на месте, в движении; перестроения. Разминка. <u>ОФП:</u> отжимания в упоре лежа (девушки: руки на высоте, юноши: ноги на высоте); упражнение на мышцы брюшного пресса в парах; прыжки через вертикальные препятствия. 3. Совершенствование <u>техники метания гранаты</u> с места, с шага, с 2х шагов. 4. Игра «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств.</p>	Май 2 нед.
94	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка. Основы знаний: физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. 2. Построение в шеренгу; рапорт, выполнение строевых команд, поворотов, строевой шаг, перестроения. Ходьба по заданию. Разминка. <u>О.Ф.П. 3 подхода:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висячем положении лежа (девушки), широким хватом до затылка (юноши); • Толчком двух ног вис углом (девушки), угол в висячем положении (юноши); • Прыжки через вертикальные препятствия. 	Май 2 нед.

	<p>3. Совершенствование <u>техники метания гранаты с 3-х, 5-и шагов разбега на дальность.</u></p> <p>4. Игра «мини – футбол».</p> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>	
95	<p>1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка</p> <p>2. Построение; выполнение строевых команд, поворотов на месте, в движении; перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Разминка: легкий бег 1 км, ОРУ в движении.</p> <p>3. <u>Сдача дифференцированного зачета:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Подтягивания в висе: • Упражнение на мышцы брюшного пресса за 1 минуту: <p>4. Совершенствование <u>техники метания гранаты на дальность с 5и беговых шагов.</u></p> <p>5. Игра «мини – футбол».</p> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>	Май 2 нед
96	<p>1. Техника безопасности; контроль самочувствия, самостраховка.</p> <p>2. Построение в шеренгу; выполнение строевых команд, поворотов. Легкий бег 1 км. ОРУ. Специальные упражнения метателя. <u>Правила соревнований по метанию гранаты.</u></p> <p>3. <u>Дифференцированный зачет по метанию гранаты с 5-и беговых шагов на результат:</u></p> <p>4. Игра «мини – футбол». Подтягивания в висе.</p> <p>Развитие координационных и скоростно – силовых качеств.</p>	Май 3 нед.
97	<p>1. Техника безопасности; контроль самочувствия. Правильное дыхание. Тактика бега на длинные дистанции.</p> <p>2. Разминка. Высокий старт.</p> <p>3. <u>Дифференцированный зачет по бегу на 2 км (девушки), 3 км (юноши) на время:</u></p> <p>Развитие выносливости.</p>	Май 3 нед.

98	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу; рапорт ,выполнение строевых команд, поворотов; перестроения из одной шеренги, колонны в две, в четыре. Строевой шаг. Ходьба по заданию. Разминка. ОФП. 3. <u>Преодоление вертикальных, горизонтальных препятствий прыжком (подбор разбега, отталкивание).</u> 4. <u>Эстафетный бег 3 по 100м.</u> 5. Игра в «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>	Май 3 нед.
99 - 100	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление).</u> 4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега : 4 раза по 100м (зачет).</u> 5. Игра в «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>	Май 4 нед.
101	<ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на уроке; контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П. 3. <u>Преодоление вертикальных препятствий прыжком (переход через препятствие и приземление).</u> 4. <u>Совершенствование техники эстафетного бега : 4 раза по 100м (зачет).</u> 5. Игра в «мини – футбол». <p>Развитие скоростно – силовых качеств и ловкости.</p>	Май 4 нед.
102	Итоговый урок. Спортивные игры	Май 4 нед.

Приложения

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»
12. Школьный учебный план на 2013 - 2014 учебный год.
13. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г
14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
15. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
16. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.-с.55-65
17. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
18. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.

19. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
20. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
21. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
22. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.
27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13