

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Кошки-Куликеевская средняя общеобразовательная школа»
Яльчикского района Чувашской Республики

РАССМОТРЕНА

на заседании ШМО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 30.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор: _____ Р.А.Портнов
Приказ от 31.08.2021 г. № 155

Рабочая программа по физической культуре

10 класс

Количество часов – 105 ч.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 6 класс. - М: Просвещение

Учитель, реализующий программу: *Шавкин Станислав Александрович*

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов на базовом уровне составлена на основе:

1. Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования (приказ №1089 от 05.03.2004г.)
2. Федерального базисного учебного плана, утвержденный приказом МОРФ от 09.03.2004 г. №1312.
3. Образовательной программы МБОУ «Кошки-Куликеевской СОШ» на 2017-2018 учебный год.
4. Учебного плана МБОУ «Кошки-Куликеевской СОШ» на 2017 – 2018 учебный год.
5. Примерной программы среднего общего образования по физической культуре (базовый уровень).
6. Авторской программой «Физическая культура 10-11 классов » (Ляха В. И., Зданевича А. А.; М.: Просвещение

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

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

уметь

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

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

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

Выпускники должны уметь демонстрировать:

Физические	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
------------	-----------------------	----------	---------

способности			
Скоростные	Бег 100 м/с Бег 30 м/с	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	—
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	—	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	—

Содержание учебного предмета

ТЕМА 1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

ТЕМА 2. Гимнастика

Строевые упражнения — повороты в движении кругом.

Упражнения в равновесии (на бревне) — прыжки толчком двух со сменой ног; соскок прогнувшись ноги врозь.

Висы и упоры — девушки: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; юноши: подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь.

Акробатика — девушки: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; юноши: длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью.

Опорные прыжки — девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см); юноши: прыжок ноги врозь (конь в длину, высота 115-120 см);

Элементы художественной гимнастики — «волны» руками и туловищем; перекидной прыжок; упражнения с обручем, с лентой.

Юноши: лазанье по канату без помощи ног.

Юноши: упражнения с гантелями, гирями 16 кг, эспандерами.

Ритмическая гимнастика.

ТЕМА 3. Спортивные игры

Баскетбол — передвижение в нападении и защите; ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита; передача мяча от головы; ведение мяча, броски по кольцу; позиционное нападение; зонная защита; двусторонняя игра.

Волейбол — передача мяча сверху во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку; прием подачи; прием снизу; прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером; блокирование нападающего удара стоя на подставке, двусторонняя игра.

ТЕМА 4. Легкая атлетика

Бег 100 м. Старт в эстафетном беге. Бег до 4-5 км. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий без опоры. Метание гранаты в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с расстояния 10-12 м.

ТЕМА 5. Кроссовая подготовка

Умение бегать в равномерном темпе до 20 минут .Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий .

ТЕМА 6. Русская лапта

Правила игры и оборудование места для игры. Поддачи и удары по мячу. Перебежки. Осаливание и самоосаливание. Ловля мяча с лета. Учебная игра.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков	Количество часов (уроков)			
			Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивная игра волейбол	19			10	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	21		21		
4	Легкая атлетика	27	12			15
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Спортивная игра баскетбол	15	15			
7	Кроссовая подготовка					
	Итого	105	27	21	30	24

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Общее количество часов - 105

Общее количество учебных часов на I четверть - 27

Знать:

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

Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Социально-психологические основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

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

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

Номер урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
1	Легкая атлетика - 12 часов	Высокий и низкий старт	1	Инструктаж по ТБ. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2		Низкий старт. Стартовый разгон.	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
3		Эстафетный бег	1	Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
4		Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега
5,6		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	2	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
7		Прыжок в длину разбега	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.
8,9		Прыжок в длину разбега	2	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.
10		Метание гранаты 500-700 грамм	1	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние.

				ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств
11,12		Метание гранаты 500-700 грамм	2	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
13	Спортивные игры – 15 часов	Ведение мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
14,15		Ведение мяча с изменением высоты отскока	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
16		Передача мяча	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
17,18		Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
19		Бросок двумя руками от головы	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Броски мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей
20,21		Ловля и передача мяча	2	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Развитие координационных способностей
22		Нападение быстрым прорывом	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей
23,24		Нападение быстрый прорыв	2	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом.

				Развитие координационных способностей
25		Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей.
26		Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.
27		Учебно – тренировочная игра 5х5	1	Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие игровой и комплексное развитие психомоторных способностей. Тест на проверку теоретических знаний.

Тематическое планирование на II четверть

Общее количество учебных часов на II четверть – 21

Знать:

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

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

Медико-биологические основы Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Номер урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
28	Гимнастика - 21 часов	Сед углом – девушки. Длинный кувырок - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ без предметов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см.. Развитие координационных способностей
29, 30		Стойка на лопатках - девушки Стойка на руках с помощью - юноши	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Ору с предметами Сед углом; стоя на коленях наклон назад -девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки .Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей
31		Поворот боком –юноши Сед углом – девушки	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с гимнастической скамейкой. Сед углом; стоя на коленях наклон назад- девушки. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши Развитие координационных способностей
32 33		Акробатическая комбинация	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Упражнения с

				гимнастической скамейкой. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей
34		Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей
35 36		Акробатическая комбинация	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Эстафеты с гимнастическими элементами. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей
37		Подтягивание	1	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Освоение висов и упоров пройденные в предыдущих классах. Подтягивание на низкой перекладине Развитие силовых способностей
38 39		Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши Соскок вперед и назад с поворотом-девушки. переход в упор -юноши	2	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор -юноши. Подтягивание на низкой перекладине. Соскок вперед и назад с поворотом -девушки. Развитие силовых способностей.
40		Комбинация из 5 элементов	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор – юноши. Развитие координационных способностей
41 42		Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Вис прогнувшись, согнувшись, сзади переход в упор –юноши . Развитие координационных способностей
43		Акробатическая комбинация	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей
44 45		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь -юноши	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие координационных способностей
46 47		Прыжок под углом – девушки, прыжок ноги врозь –юноши. Лазание по канату	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.
48		Опорный прыжок	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Тест на проверку теоретических знаний.

Тематическое планирование на III четверть -30 час

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

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

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

Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Номер урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
49 50	Лыжная подготовка – 20 часов	Попеременный двухшажный ход	1	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км
51		Одновременный двухшажный	1	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км
52		Переход с одного хода на другой	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой.
53 54		Одновременный одношажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.
55		Одновременный безшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе
56 57		Преодоление контр уклонов	1	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов
58		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.
59 60		Прохождение дистанции 2 -3 км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.
61		Попеременный четырехшажный ход	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием
62 63		Преодоление контр уклонов	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный. Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов
64 65		Спуски и подъемы	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы Прохождение 4км
66		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе
67		Прохождение дистанции 2 -3 км. в	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой».

		среднем темпе		Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе
68		Прохождение дистанции 5км.	1	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.
69 70	Спортивные игры - 10 часов	Нижняя прямая подача	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках
71 72		Передача мяча сверху	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
73		Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей
74 75		Прием нижней прямой подачи	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
76		Прием мяча снизу	1	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей
77 78		Учебная игра	2	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей

Тематическое планирование на 4 четверть - 24 часа

Знать:

Легкая атлетика Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.

Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

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

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

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

Номер урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания
79	Легкая атлетика – 6 часов	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1	Прыжок в высоту с 9–11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом
80 81			2	Прыжок в высоту с 9 -11 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом

82 83			2	Бег по дистанции 70–90 м. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
84		Метание гранаты	1	Метание гранаты с 5–6 шагов разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств
85 86	Спортивные игры - 9 часов	Прямой нападающий удар через сетку	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей Инструктаж по ТБ
87		Групповое блокирование	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
88		Верхняя прямая подача	1	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
89 90		Учебная игра	2	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей
91		Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей
92 93		Учебно – тренировочная игра	1	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование,
94	Легкая атлетика – 9 часов	Эстафетный бег		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
95		Бег 30 метров		Низкий старт и высокий старт до 60 м. Стартовый разгон (бег 30 метров). Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений
96 97		Бег на результат 100 метров	1	Низкий старт 60 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.

98 99			Соревнования по легкой атлетике. Тест на знание теории.	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости, развитие скоростных способностей. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. Тест на знание теории.
100			Бег по пересеченной местности	1	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды
101			Бег 2000, 3000 метров	1	Бег 2000,3000 м на результат. Развитие выносливости
102			Подв. итогов	1	Теоретические сведения
103			Кроссовая подготовка	1	
104			Кроссовая подготовка	1	
105			Кроссовая подготовка	1	