

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 74» городского округа Самара

Утверждаю Директор МБОУ Школа № 74 г.о. Самара <u>А.А.Захаркин</u> «31» августа 2016г.	Согласовано Зам.директора по УВР <u>Р.С. Кудряшова</u> «30» августа 2016г.	Программа рассмотрена на заседании МО Протокол № 1 от «29» августа 2016г. Председатель МО <u>М.В.Сайтиева</u>
---	---	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

10 класс

г. Самара

2016-2017 учебный год

Предлагаемая (данная) рабочая программа предназначена для 10 класса общеобразовательных организаций и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнв по массе и форме снаряды (, утяжеленные малые мячи и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и

15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

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

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

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

Содержание курса

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

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. 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 движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации. Планирования. Регулирования и контроля физических нагрузок 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.

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

1.3. Медико- биологические основы.

10 класс. 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.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

1.4. Приемы саморегуляции.

. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. 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.

1.6. Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

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

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

Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 классов (девочки, мальчики)

№ урока	Дата	Содержание
		1 четверть(24часа) Легкая атлетика 6ч.
1	01/09	Водный инструктаж. Спринтерский бег. Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках, индивидуальное психическое развитие.
2 .	05/09	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.
3.	06/09	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью.
4	08/09	ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии).
5	12/09	Эстафетный бег
6	13./09	Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(волейбол).
		<i>Волейбол4ч.</i>
7	15/09	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
8	19/09	Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол
9	20/09	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.
10	22.09	Учебная игра в волейбол
		<i>Легкая атлетика Прыжковая подготовка6ч.</i>
11	26./09	Варианты челночного бега. Тестирование «Челночный бег 3x10». Техника безопасности при челночном беге.
12	27.09	Учебная игра Волейбол.
13	29.09.16	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра.

14	03.10.1 6	Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или 4 шага вперед. Учебные игры.
15.	04.10.1 6	Прыжки в длину с места. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол
16.	06.10.1 6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.
		<i>Кроссовая подготовка 8ч.</i>
17	6.10	Кроссовая подготовка.ОРУ в движении, бег 1000м.
18.	11.10	Спортивные игры
19	13.10	. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .
20	17.10.	Тестирование « Бег 2000 метров на результат,»
21	18.10	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.
22	20.10	Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
23	24.10	Разнообразные прыжки и многогскоки.
24	25.10	Переменный бег 10-15 минут. Учебная игра в волейбол
25	27.10.	Двухсторонняя учебная игра волейбол.
		2Четверть 24часа
		<i>Баскетбол 24ч.</i>
26	9.11	Техника безопасности на занятиях . Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
27	10.11	Стойки и передвижения игроков. Ведение мяча с сопротивлением.
28	15.11	Передача мяча в движении различными способами. Учебная игра.
29	17.11	Развитие скоростно- силовых качеств.
30	21.11	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением соперника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением

31	22.11	защитника
32	24.11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места
33	28.11	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
34	29.11	Передача мяча в движении различными способами
35	1.12	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра
36	5.12	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
37	6.12-	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра
38	8.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока.
39	12.12	Нападение против личной защиты. Учебная игра
40	13.12	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.
41	15.12	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
42	19.12	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении
43	20.12	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
44	22.12	ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите
45	26.12	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра.
46	27.12	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2x1x2).
47	29.12	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
		3 четверть 29 часа
		<i>Спортивные игры 18ч .См. приложение</i>
48-66		Организация и проведение соревнований.
		<i>Гимнастика с элементами акробатики12ч.</i>
67		Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.
68		Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой помощи при травмах
69		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со

70		скакалкой Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов
71		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.
72		Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках
73		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов
74		СУ. Подтягивание из виса лежа Техника безопасности при работе со скакалкой.
75		ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
76		Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
77		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (
78		Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра..
		4 четверть 24 часа
		<i>Волейбол 9ч.</i>
79		Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений
80		Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.
81		Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра
82		Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра -
83		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.
84		ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.
85		Игровые задания с ограниченным числом игроков .Учебная игра.

86		ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,
87		Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.
		<i>Кроссовая подготовка 8ч.</i>
88		Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры.
89		
90		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м
91		Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры.
92		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
93		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.
94		
		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра.
95		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра.
		<i>Легкая атлетика 7ч.</i>
96		ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ .
97		ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра.
98		ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения
99		
		Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра.
100		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра.
101		Километры здоровья
102		Километры здоровья Подведение итогов.

**Календарно-тематическое планирование для учащихся 10 классов
(девочки, мальчики)**

№ урока	Дата	Содержание
		1 четверть(24часа) Легкая атлетика 6ч.
1	01/09	Водный инструктаж. Спринтерский бег. Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках, индивидуальное психическое развитие.
2 .	03/09	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений.
3.	06/09	Спринтерский бег Специальные беговые упражнения(СБУ). Бег с ускорением (60 – 100 м) с максимальной скоростью.
4	08/09	ОРУ в движении. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии).
5	10/09	Эстафетный бег
6	13./09	Техника безопасности в беге на короткие дистанции. Бег 100м Спортивные игры(волейбол).
		<i>Волейбол4ч.</i>
7	15/09	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Комбинация из освоенных элементов техники передвижений
8	17/09	Техника удара по мячу. Учебная игра в волейбол
9	20/09	Развитие физических качеств (скоростных и координационных способностей) Техника передачи мяча.
10	22.09	Учебная игра в волейбол
		<i>Легкая атлетика Прыжковая подготовка6ч.</i>
11	24./09	Варианты челночного бега. Тестирование «Челночный бег 3x10». Техника безопасности при челночном беге.
12	27.09	Учебная игра Волейбол.
13	28.09.	Броски набивного мяча. Специальные беговые упражнения Учебная игра.

14	01.10.1 6	Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Вводный инструктаж по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок через 2 или 4 шага вперед. Учебные игры.
15.	04.10.1 6	Тестирование «Прыжки в длину с места.» Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. Учебная игра в волейбол
16.	06.10.1 6	Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в высоту разбега – на результат.
		<i>Кроссовая подготовка 8ч.</i>
17	8.10	Кроссовая подготовка.ОРУ в движении, бег 1000м.
18.	11.10	Спортивные игры
19	13.10	. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием .
20	15.10.	Тестирование « Бег 2000 метров на результат,»
21	18.10	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей.
22	20.10	Общая физическая подготовка. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.
23	22.10	Разнообразные прыжки и многогскоки.
24	25.10	Переменный бег 10-15 минут. Учебная игра в волейбол
25	27.10.	Двухсторонняя учебная игра волейбол.
		2Четверть 24часа
		<i>Баскетбол 24ч.</i>
26	8.11	Техника безопасности на занятиях . Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.
27	10.11	Стойки и передвижения игроков
28	12.11	Ведение мяча с сопротивлением.
29	15.11	Передача мяча в движении различными способами.
30	17.11	Развитие скоростно- силовых качеств.
31	19.11	Ловля и передача мяча без сопротивления и с сопротивлением

		соперника.
32	22.11	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
33	24.11	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места
34	26.11	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок.
35	29.11	Передача мяча в движении различными способами
36	1.12	Развитие скоростно- силовых качеств. Учебная игра
37	3.12	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.
38	6.12-	Броски одной и двумя руками с места; бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния Учебная игра
39	8.12	Совершенствование перемещений и остановок игрока.
40	10.12	Нападение против личной защиты. Учебная игра
41	13.12	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча.
42	15.12	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Учебная игра
43	17.12	ОРУ с мячом. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении
44	20.12	Нападение быстрым прорывом (2:1). Учебная игра.
45	22.12	ОРУ. Индивидуальные и групповые , командные тактические действия в нападении и в защите
46	24.12	ОРУ. Нападение быстрым прорывом(2:1). Учебная игра.
47	27.12	ОРУ. Развитие скоростных качеств. Зонная защита(2х1х2).
48	29.12	ОРУ. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.
		3 четверть 29 часа
		<i>Спортивные игры 18ч .См. приложение</i>
49-66		Организация и проведение соревнований.
		<i>Гимнастика с элементами акробатики12ч.</i>
67		Целевой инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике.
68		Влияние гимнастических упражнений на развитие телосложения, воспитание волевых качеств, оказание первой

69 70		помощи при травмах ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений со скакалкой Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов
71 72		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Два кувырка вперед и назад слитно; длинный кувырок вперед с разбега,. Сед углом, стойка на лопатках
73		ОРУ комплекс с гимнастическими палками. . Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов
74		СУ. Подтягивание из вися лежа Техника безопасности при работе со скакалкой.
75		ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
76		Челночный бег 5х6м.. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.
77 78		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (Сгибание и разгибание рук с опорой руками на гимнастическую скамейку Учебная игра..
		4 четверть 24 часа
79 80		<i>Волейбол 9ч.</i> Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений Эстафеты, игровые упражнения.. Развитие координационных способностей.
81		Варианты техники приема и передач мяча. Учебная игра
82		Нижняя прямая и верхняя подачи мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах Учебная игра -
83		ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание Учебная игра.
84		ОРУ на развитие кисти Прием и передача. Нижняя и верхняя подачи мяча.

85		Игровые задания с ограниченным числом игроков .Учебная игра.
86		ОРУ на развитие мышц туловища индивидуальные и групповые, командные тактические действия в нападении и в защите,
87		Нападающие удары с собственного подбрасывания. Учебная игра.
88		<i>Кроссовая подготовка 8ч.</i>
89		Развитие выносливости. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий. Спортивные игры.
90		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. с ускорением 2-3х 30-50 м
91		Бег прыжками, круговая тренировка Спортивные игры.
92		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с различных исходных положений Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут.
93		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Учебная игра.
94		Бег в равномерном темпе до 10 минут. Учебная игра.
95		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.. Километры здоровья. Учебная игра.
		<i>Легкая атлетика 7ч.</i>
96		ОРУ в движении. Бег 100 метров – на результат. бег с изменением темпа и ритма шагов. ТБ .
97		ОРУ в движении. СУ.. Развитие скоростно-силовых качеств Учебная игра.
98		ОРУ с теннисным мячом Специальные беговые упражнения
99		Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг Учебная игра.
100		Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 8 – 10 м. Учебная игра.
101		Километры здоровья
102		Километры здоровья Подведение итогов.

Приложение (спортивные игры, 3 четверть)18 часов

№ урока	Содержание	
	10 класс	11 класс
48	Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. ОРУ для развития кисти.	
49	Стойки и передвижения игрока. Комбинация из разученных перемещений и стоек, передвижений и остановок игрока.	
50 51	Стойки и передвижения, верхняя прямая подача прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 3-ю зону.	Передача мяча над собой во встречных колоннах. Верхняя прямая подача в прыжке. Развитие координационных способностей
52	Комбинация из разученных перемещений.	
53	Прямой нападающий удар. Развитие двигательных качеств (прыжковая подготовка)	
54	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи. Позиционное нападение.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Верхняя прямая подача, прием подачи, учебная игра Позиционное нападение
55	Комбинация из разученных перемещений. Стойки и передвижения игрока.	
56	Варианты техники приема и передачи мяча. Развитие координационных способностей.	
57	Прием подачи. Нападение через 3ю зону	Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. Нападение через 3ю зону
58	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, учебные игры, эстафеты и игровые упражнения	
59	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места	Верхняя прямая подача через сетку, прием подачи
60	Упражнения для развития кисти. Развитие координационных способностей. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прием мяча снизу.	
61-62	ОРУ в движении. Подача мяча в парах- через ширину зала с последующим приемом мяча Учебная игра.	
63	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Игровые задания с ограниченным количеством игроков(2:2, 3:3)учебная игра	
64-	Общая и специальная физическая подготовка. Учебные игры	
65-	Учебные игры с судейством соревнований	

