

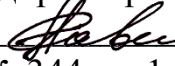
Муниципальное общеобразовательное учреждение КСОШ №8

Согласовано

заместитель директора по УВР,

 Е.А. Королева
«01» сентября 2014 г.

Утверждена приказом
директора школы

 А.С. Савин
№ 344 от 1.09.2014

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета

«Физическая культура»

10 -11 класс

Составил:

учитель физической культуры

Петрова Н.В.

Г. Кириши

2014-2015 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в 11 и 102 часов в 10 классах в год. Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

- 1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;
- 2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на

поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания – науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания её ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе

прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символичные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий,

присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)

№ п/п	Вид программного	Количество часов (уроков)			
		Класс			
				X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть			81	81
1.1	Основы знаний о	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры			21	21
1.3	Гимнастика с			21	21
1.4	Легкая атлетика			21	21
1.5	Кроссовая			18	18

2	Вариативная часть			21	21
2.1	Баскетбол			21	21
	Итого			102	102

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. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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, самочувствия и показателей здоровья.

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

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

1.5. Баскетбол

10-11 классы. 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

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики

10-11 классы. 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

10-11 классы. 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.

2. Демонстрировать

Физическая способность	Физические упражнения		Девушки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.		17,5 5,4
Силовые			—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой	—	14
	Прыжок в длину с места, см		170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	—	10,00
			—

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

на углубленное представление об основных видах спорта;

на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;

Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. №751;

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.

Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;

Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.

О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

**Календарно-тематическое планирование. 10 класс (девушки).
(3 часа в неделю)**

№п/п	Тема урока	Сроки проведения
1 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (легкой атлетике, спортивные игры), оказание первой помощи. Влияние физкультуры на здоровый образ жизни.	01.09.14 – 06.09.14
2 урок	Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30,60м	
3 урок	Встречные эстафеты. Медленный бег 3 мин. Спорт. Игры.	
4 урок	КУ - бег 30 м. Бег на короткие дистанции. Медленный бег 3 мин.	08.09.14 – 13.09.14
5 урок	Встречная эстафета. Бег 60, 100 м.	
6 урок	Бег 100м. Метание мяча на дальность. Правила безопасности при метании мяча, гранаты.	
7 урок	Бег 100 м. Метание гранаты (500 грамм)	15.09.14 – 20.09.14
8 урок	Метание мяча на дальность. Кроссовая подготовка	
9 урок	Бег 1500 м. Учебная игра волейбол. Самоконтроль. ЧСС.	
10 урок	Метание гранаты. Бег до 4 минут.	22.09.14 – 27.09.14
11 урок	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину.	
12 урок	Скакалка(30 секунд). Многоскоки. Спортивные игры.	
13 урок	Многоскоки. Волейбол в кругу	29.09.14 – 04.10.14
14 урок	Прыжковые Упражнения. Упражнения с волейбольным мячом. Развитие выносливости. Медленный бег 6 мин.	

15 урок	Метание гранаты. Многоскоки. Тройной прыжок.	
16 урок	КУ - Прыжки в длину с места.	06.10. 14 – 11.10.14
17 урок	КУ - Тройной прыжок	
18 урок	Инструктаж по техники безопасности. Волейбол правила игры. История Олимпийских игр.	
19 урок	Волейбол. Стойка и передвижения игрока.	13.10.14 – 18.10.14
20 урок	Верхняя передача в парах.	
21 урок	Нижний прием, Учебная игра. Правила и терминология.	
22 урок	Бросок набивного мяча. Верхняя передача в тройках.	20.10.14 – 25.10.14
23 урок	Нижняя прямая подача. Техника передач. Прием снизу.	
24 урок	Правила. Терминология. Учебная игра.	
25 урок	Совершенствование элементов волейбола.	29.10.14
26 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Волейбол в кругу.	10.11.14 – 15.11.14
27 урок	Строевые упражнения. Челночный бег.	
28 урок	Прыжки через скакалку.	
29 урок	Развитие скоростно-силовых качеств.	
30 урок	КУ – челночный бег, упражнения на гибкость.	17.11.14 – 22.11.14
31 урок	Силовые упражнения. Поднимания туловища.	
32 урок	Висы на гимнастической стенке. Упр. – сгибания, разгибания рук от скамейки.	
33 урок	КУ – поднимания туловища. Скакалка. Игры.	24.11.14 – 29.11.14
34 урок	Упражнения у гимнастической стенки, присед на левой и правой ноге.	
35 урок	КУ – скакалка. Спорт. Игры.	

36 урок	Наклон вперед. Акробатика.	01.12.14 – 06.12.14
37 урок	Акробатика. Кувырок вперед.	
38 урок	Комбинации из различных элементов.	
39 урок	Висы, упоры. Упр. на гимнастической стенке	08.12.14 – 13.12.14
40 урок	Акробатика. Упражнения в равновесии.	
41 урок	КУ – «мост». Обручи. Скакалка.	
42 урок	ОРУ в движении. Волейбол в кругу.	16.12.14
43 урок	Сгибания, разгибания рук. Скакалка. Упражнения с волейбольным мячом. Игры.	17.12.14 – 20.12.14
44 урок	Акробатические комбинации.	
45 урок	Упр. с обручами, упражнения в равновесии.	
46 урок	Различные стойки. Развитие силы.	22.12.14 – 27.12.14
47 урок	Повторить упр. в равновесии, строевые упр.	
48 урок	Прыжки в глубину. Обручи, скакалка. Строевые упражнения. Итоги.	
49 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Баскетбол. Стойка, передвижение игрока	12.01.15 – 17.01.15
50 урок	Техника передач различными способами, ведение мяча.	
51 урок	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Игры.	
52 урок	Техника передач, ведение спорт. игры	19.01.15 – 24.01.15
53 урок	Совершенствование передвижения остановок игра	
54 урок	Ведение с изменением направления. Игра	
55 урок	Ведение мяча с сопротивлением	26.01.15 – 31.01.15
56 урок	Передача в движении. Учебная игра	

57 урок	Ведение мяча 2 шага бросок . Учебная игра.	
58 урок	Упражнение в тройках (передачи ведения бросок)	02.02.15 – 07.02.15
59 урок	Броски одной рукой с прыжком	
60 урок	Ведение мяча 2 шага бросок. Учебная игра	07.02.15
61 урок	Штрафные броски с места . игра	09.02.15 – 14.02.15
62 урок	Штрафные броски. Игровые задания	
63 урок	Броски после мяча после ведения	
64 урок	Бросок в прыжке от щита. Игра	16.02.15 – 21.02.15
65 урок	Сложные видения мяча - способы	
66 урок	Броски после ведения. Учебная игра	
67 урок	Инструктаж по технике безопасности – волейбол. правила игры. Презентация.	24.02.15 - 28.02.15
68 урок	Основные приёмы стойка перемещение передача	
69 урок	Передача сверху в парах	
70 урок	Прием двумя руками снизу. Учебная игра	02.03.15 – 07.03.15
71 урок	Верхняя прямая подача прием подачи.	
72 урок	Передача сверху в прыжке. Нападающий удар. Учебная игра.	
73 урок	Одиночное блокирование. Учебная игра - волейбол.	10.03.15 – 14.03.15
74 урок	Нападающий удар (техника).	
75 урок	Позиционное нападение. Учебная игра.	
76 урок	Совершенствование подачи волейбольного мяча. Учебная игра	16.03.15 – 20.03.15
77 урок	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству .	

78 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину. Элементы волейбола.	30.03.15 – 04.04.15
79 урок	Прыжки в длину с места. Упражнение на гибкость.	
80 урок	Волейбол. Совершенствовать прием мяча с подачи. Игра.	
81 урок	Прыжки в высоту с разбега 5 – 7 шагов (способ перешагивания). Учебная игра.	06.04.15 – 11.04.15
82 урок	Прыжки в высоту с разбега.	
83 урок	Передачи из зон 1, 6, 5 в зону 3 с подачи. Игра.	
84 урок	Челночный бег 3х10м. Упражнение на гибкость.	13.04.15 – 18.04.15
85 урок	Прыжки в высоту. Силовые упражнения.	
86 урок	КУ – наклон вперед. Передачи из зон в зону. Игра.	
87 урок	Бросок набивного мяча 1 кг. Элементы волейбола.	20.04.15 – 25.04.15
88 урок	КУ – прыжки в высоту.	
89 урок	Поднимание туловища из положения, лежа (раз) – зачет.	
90 урок	КУ – челночный бег. Игровые задания по волейболу.	27.04. – 30.04.15
91 урок	Старт, стартовый разгон. Бег 30м. Встречная эстафета.	05.05.15 - 08.05.15
92 урок	Стартовый разгон, финиширование. КУ – бег 30м. Медленный бег 4минуты. Самоконтроль, ЧСС.	
93 урок	Бег 100м. Метание мяча на дальность. Бег 6 минут без учета времени. Правила безопасности при метании мяча, гранаты.	
94 урок	Прыжки в длину с разбега (техника). КУ – прыжки в длину с места. Игра.	12.05.15 –
95 урок	КУ – 100м. Метание гранаты 500г. С места.	

96 урок	Кроссовая подготовка. Самоконтроль и дозирование нагрузки.	16.05.15
97 урок	Прыжки в длину с разбега. Равномерный бег 7 минут.	18.05.15 – 23.05.15
98 урок	Метание гранаты с разбега. Круговая Эстафета. Развитие выносливости.	
99 урок	КУ - метание гранаты. Бег 8 минут.	
100 урок	КУ – 2000м. Спортивные игры.	25.05.15 - 29.05.15
101 урок	Верхняя прямая подача (раз из 10). Учебная игра. Техника спортивной ходьбы 200х2.	
102 урок	Теория. Двигательный режим девушек летом, гигиена занятий физическими упражнениями. Самоконтроль. Подведение итогов учебного года.	

Календарно-тематическое планирование. 11 класс (девочки).

(3 часа в неделю)

№п/п	Тема урока	Сроки проведения
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи.	01.09.14 – 05.09.14
2 урок	Бег на короткие дистанции. Встречная эстафета.	
3 урок	Эстафетный бег (70-90м.)	
4 урок	КУ – бег 30м. Бег 3 минуты.	08.09.14 –
5 урок	Стартовый разгон. Финиширование.	

6 урок	КУ – бег 60м. Медленный бег 4 минуты.	12.09.14
7 урок	КУ – бег 100м. Метание мяча.	15.09.14 – 19.09.14
8 урок	Бег на средние дистанции. Спортивные игры.	
9 урок	КУ – бег 300м. Спортивные игры.	
10 урок	Метание гранаты (500 гр.) в коридор (10м.)	22.09.14 – 26.09.14
11 урок	Медленный бег 5 минут. Метание гранаты на дальность.	
12 урок	Прыжковые упражнения. Скакалка.	
13 урок	Прыжки в длину с места. Челночный бег 3х10м.	29.09.14 – 04.10.14
14 урок	Метание гранаты на дальность. Бег 6 минут.	
15 урок	Многоскоки. Спортивные игры.	
16 урок	Волейбол. Стойка, перемещение, передачи.	06.10.14 – 10.10.14
17 урок	Поднимание туловища. Элементы волейбола.	
18 урок	Техника передачи сверху. Учебная игра.	
19 урок	Верхняя передача в тройках.	13.10.14 - 17.10.14
20 урок	Нижняя подача мяча. Учебная игра.	
21 урок	Беседа – волейбол. Терминология. Правила игры.	
22 урок	Бросок набивного мяча. Элементы волейбола.	20.10.14 – 24.10.14
23 урок	Нижний прием. Подача. Учебная игра.	
24 урок	Техника передачи, прием. Нападающий удар. Игра	
25 урок	Совершенствование техники передач, приемов. Верхняя прямая подача.	27.10.14 – 31.10.14
26 урок	Сочетание приемов: прием, передача, сверху, снизу. Учебная игра.	
27 урок	КУ– бросок набивного мяча. Игры.	

28 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	10.11.14 – 15.11.14
29 урок	Строевые упражнения (повороты на месте). Развитие скорости челночный бег 4х9 метров.	
30 урок	Челночный бег. Висы на гимнастической стенке. Игры.	
31 урок	Скакалка 30 секунд. Упражнение с обручем.	17.11.14 – 21.11.14
32 урок	Упражнение на гимнастических матах. Игры.	
33 урок	Упражнение на гибкость. Поднимание туловища.	
34 урок	Теория. История гимнастики.	24.11.14 – 28.11.14
35 урок	Олимпийские чемпионы. Виды гимнастики - презентация.	
36 урок	Акробатика. Упражнение для мышц туловища.	
37 урок	Упражнение на гибкость. Наклон вперед.	01.12.14 – 05.12.14
38 урок	Акробатика (кувырок, стойка на лопатках, кувырок).	
39 урок	Комбинация акробатических элементов. Спортивные игры.	
40 урок	Прыжки, висы. Волейбол в кругу.	08.12.14 – 12.12.14
41 урок	Акробатика – сед углом, кувырок, стойка на лопатках, кувырок.	
42 урок	ОРУ с обручами. Прыжки через длинную скакалку.	
43 урок	Акробатика «мост». Волейбол в кругу.	
44 урок	Висы и упражнения на гимнастической стенке.	15.12.14 – 19.12.14
45 урок	Челночный бег 3х10м. на скакалке. Спортивные игры.	
46 урок	КУ - кувырок вперед, скакалка.	
47 урок	Акробатика. КУ – «мост».	22.12.14 –
48 урок	Упражнение в равновесии. Волейбол в кругу.	

49 урок	Строевые упражнения. Скакалка (30 секунд).	26.12.14
50 урок	Акробатика. Комбинация из разученных элементов.	29.12.14 – 30.12.14
51 урок	Развитие координационных способностей.	
52 урок	Упражнение в равновесии. Спортивные игры.	
53 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивные игры. Терминология. Правила игры. Презентация – Баскетбол.	12.01.15 – 16.01.15
54 урок	Совершенствование; стойка, перемещение, остановка игрока. Учебная игра.	19.01.15
55 урок	Техника передач на месте, в движении. Игра.	20.01.15
56 урок	КУ – передачи в движении. Передачи со сменой места.	26.01.15 – 27.01.15
57 урок	Остановка. Броски от плеча. Учебная игра.	
58 урок	Совершенствование ведение мяча (эстафета). Броски в кольцо.	
59 урок	Тактика нападения. Нападение против зонной защиты.	02.02.15
60 урок	Вырывание, выбивание мяча. Ведение с сопротивлением. Игра 4х4.	02.02.15 – 06.02.15
61 урок	Быстрый прорыв. Бросок со средней дистанции с сопротивлением.	
62 урок	КУ – ведение с изменением направления и скорости. Учебная игра.	09.02.15 – 13.02.15
63 урок	Штрафные броски. Индивидуальные действия в защите.	
64 урок	Штрафные броски. Учебная игра.	
65 урок	КУ – штрафные броски. Тактико-технические действия в игре.	16.02.15 – 20.02.15
66 урок	Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	

67 урок	Игровые задания. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.	
68 урок	Броски по кольцу с разных точек. Игра 4х4.	24.02.15 - 27.02.15
69 урок	Взаимодействие игроков в нападении и в защите.	02.03.15 - 06.03.15
70 урок	Сочетание приемов: ведение, бросок. Учебная игра.	
71 урок	Волейбол. Прием подачи снизу. Инструктаж по волейболу.	
72 урок	Первая передача в зону 3. Прием подачи снизу.	10.03.15 – 13.03.15
73 урок	Верхняя прямая подача, прием после подачи.	16.03.15 – 20.03.15
74 урок	Передачи в зоны. Учебная игра.	
75 урок	Совершенствование: верхняя прямая подача, прием снизу. Игра.	
76 урок	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, спортивные игры. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств.	30.03.15
77 урок	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места.	30.03.15
78 урок	Прыжки в длину с места. Многоскоки. Элементы волейбола.	03.04.15
79 урок	Прыжки в высоту способом перешагивание.	06.04.15 – 10.04.15
80 урок	КУ – прыжки в длину с места. Учебная игра – волейбол.	
81 урок	Прыжки в высоту. Элементы волейбола.	
82 урок	Прыжки в высоту. Гибкость – наклон вперед.	13.04.15 – 15.04.15
83 урок	Бросок набивного мяча 1 кг. Спортивные игры.	
84 урок	Силовые упражнения (сгибание, разгибание рук в упоре лежа). Челночный бег 3х10м.	

85 урок	Презентация «Легкая атлетика – Королева спорта».	16.04.15 – 18.04.15
86 урок	Многоскок – тройной прыжок.	
87 урок	Игра в волейбол по основным правилам.	
88 урок	Присед на одной ноге (раз) с опорой руки. Элементы волейбола.	20.04.15 – 25.04.15
89 урок	Упражнения на гибкость. Наклон туловища вперед и. п. лежа.	
90 урок	КУ – бросок набивного мяча. Совершенствовать челночный бег.	
91 урок	Многоскок - тройной прыжок.	
92 урок	Учебно-тренировочная игра в волейбол.	
93 урок	КУ – многоскок – тройной прыжок. Учебная игра.	27.04.15 - 30.04.15
94 урок	Эстафета. Броски по кольцу с разных точек.	
95 урок	КУ – челночный бег. Метание мяча.	
96 урок	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 метров.	05.05.15- 08.05.15
97 урок	КУ – бег 30 метров. Финиширование. Бег 100 метров.	12.05.15 - 16.05.15
98 урок	КУ – бег 100 метров. Метание гранаты коридор 10 метров. Правила поведения при метании гранаты.	
99 урок	Кроссовая подготовка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	
100 урок	КУ – Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка.	18.05.15 – 22.05.15
101 урок	КУ - бег 2000 метров. Контроль по ЧСС.	
102 урок	Эстафета по кругу. Подвести итоги учебного года и уровень физической подготовленности.	

