

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 11» г.о. Самара

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
физической культуры и основ
безопасности жизнедеятельности
методического совета
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 16.06.2016 № 04

СОГЛАСОВАНО

методическим советом
МБОУ гимназии № 11 г.о. Самара
протокол от 27.06.2016 № 05

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ
гимназии № 11 г.о. Самара
от 29.08.2016 № 01

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10 классы (девушки)

Планирование составлено: учителем физической культуры Рыжакиной Е.М.

Программа проверена: заместителем директора по учебно-воспитательной работе Т.Н.Амосовой

г. Самара, 2016

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные правовые, другие документы, на основании и в соответствии с которыми разработана рабочая программа

Календарно- тематическое планирование составлено в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования и на основе авторской программы В. И. Лях, А. А. Зданевич . «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». Раздел 3. 10-11 классы. Программы общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2010, с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов компонента государственного стандарта общего образования.

1.2. Цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояние стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основами психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

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

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 культуры и спорта высших достижений.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психологического 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 профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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-корректирующей 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 возможности	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,4 с
	Бег 100 м	17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин. 00 с

2. Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с федеральным перечнем учебников, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2015-16 учебный год, при изучении курса используется УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для образовательных организаций: базовый уровень- М. «Просвещение», 2014.

На реализацию данной программы отводится 102 часа (из расчета 3 часов в неделю).

Распределение часов по физической культуре:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Спортивные игры	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2.	Вариативная часть	15
2.1	Баскетбол	15

В соответствии с программой должны выделяться часы на темы «Лыжная подготовка» (18 час) и «Элементы единоборств» (9 час). В связи с отсутствием в гимназии материально-технической базы для проведения занятий по данным темам вводится тема «Кроссовая подготовка» (18 час) и 9 часов включены в спортивные игры, и в вариативную часть вводится тема «Баскетбол» (15 час).

Тематическое планирование

Физическая культура

10 класс (девушки).

Количество часов в год – 102

Количество часов в неделю – 3

№ урока	Тема урока	Кол – во часов	Сроки проведения	Деятельность обучающихся на уроке	Планируемые результаты обучения
Легкая атлетика – 16 часов					
1.	Инструктаж по охране труда.	1	01.09-10.09	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	Знать требования инструкций. Устный опрос.
2 - 3	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	2	01.09-10.09	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных сторовых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.
	Высокий и	2	01.09-10.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные	

4 - 5	низкий старт.			беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
6 - 7	Финальное усилие. Эстафетный бег	2	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.
8	Развитие скоростных способностей.	1	12.09-17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	«5» -16,0; «4» - 16,5; «3» - 17,0
9.	Развитие скоростной выносливости	1	19.09-24.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).
10.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	19.09-24.09	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
11	Метание гранаты на дальность.	1	19.09-24.09	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые	Уметь демонстрировать финальное усилие.

				упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	
12.	Метание гранаты на дальность.	1	26.09-01.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	«5» - 26м; «4» - 23 м; «3» - 18 м.
13- 14	Развитие силовых и координационных способностей.	2	26.09-01.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.
15.	Прыжок в длину с разбега.	1	03.10-08.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Корректировка техники прыжка с разбега.
16.	Прыжок в длину с разбега.	1	03.10-08.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	«5» - 390; «4» - 370; «3» - 350.

Кроссовая подготовка – 11 часов

17-18.	Развитие выносливости.	2	03.10-08.10 10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега.
19- 20	Развитие силовой выносливости	2	10.10-15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.
21- 22	Преодоление горизонтальных препятствий	2	17.10-22.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
23 -24	Переменный бег	2	17.10-22.10 24.10-28.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
25	Гладкий бег	1	24.10-29.10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат.	«5» - 10,00; «4» - 11,30; «3» - 12,30
26 -27	Кроссовая подготовка	2	07.11-12.11	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
Баскетбол – 15 часов					
28 -29		2	07.11-12.11	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с	Уметь выполнять

	Стойки и передвижения, повороты, остановки.		14.11-19.11	мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты).
30 -32	Ловля и передача мяча.	3	14.11-19.11 21.11-26.11	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.
33-35	Ведение мяча	3	21.11-26.11 28.11-03.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.

				ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	
36- 37	Бросок мяча	2	28.11-03.12	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
38-39	Бросок мяча в движении.	2	05.12-10.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Корректировка техники ведения мяча.
40-41	Штрафной бросок.	2	05.12-10.12 12.12-17.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	Уметь выполнять ведение мяча в движении.

				Учебная игра	
42	Тактика игры	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре ведения мяча.
Спортивные игры (баскетбол) – 5 часов					
43	Тактика игры	1	12.12-17.12	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь применять в игре ведения мяча.
44-45	Техника защитных действий.	2	19.12-24.12	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь применять в игре защитные действия.
46	Зонная система защиты.	1	19.12-24.12	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым	Уметь владеть мячом в игре

				прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	баскетбол.
47	Развитие кондиционных и координационных способностей.	1	26.12-30.12	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
Гимнастика – 13 часов					
48 -49	СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	2	26.12-30.12 11.01-14.01	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Фронтальный опрос.
50 -51	Акробатические упражнения	2	11.01-14.01 16.01-21.01	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход.
52-53	Развитие	2	16.01-21.01	ОРУ комплекс с гимнастическими	

	гибкости			палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
54-55	Упражнения в висе	2	23.01-28.01	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений.
56	Развитие силовых способностей	1	23.01-28.01	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.
57-58	Развитие координационных	2	30.01-04.02	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег	Уметь выполнять беговые упражнения.

	способностей			с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	
59- 60	Развитие скоростно-силовых способностей.	2	30.01-04.02 06.02-11.02	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.
Спортивные игры (волейбол) – 17 часов					
61 -62	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	2	06.02-11.02	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная.
63 -64	Прием и передача	2	13.02-18.02	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Корректировка техники

	мяча.			элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	выполнения упражнений
65 -66	Прием мяча после подачи	2	13.02-18.02 20.02-25.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.
67-69	Подача мяча.	3	20.02-25.02 27.02-04.03	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.

70 -72	Нападающий удар.	3	27.02-04.03 06.03-11.03	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.
73 -74	Техника защитных действий.	2	06.03-11.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений.
75 -77	Тактика игры.	3	13.03-18.03	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4,	Корректировка техники выполнения упражнений.

				3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
Легкая атлетика – 2 часа					
78	Преодоление горизонтальных препятствий	1	20.03-23.03	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
79	Преодоление горизонтальных препятствий	1	20.03-23.03	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
Гимнастика – 5 часов					
80-81	Развитие гибкости	2	03.04-08.04	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.
82-83	Упражнения в висе	2	03.04-08.04 10.04-15.04	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на	Корректировка техники выполнения упражнений.

				нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	
84	Развитие силовых способностей	1	10.04-15.04	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений.
Спортивные игры (волейбол) – 4 часа					
85-86	Прием и передача мяча.	2	10.04-15.04 17.04-22.04	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений
87-88	Прием мяча после подачи	2	17.04-22.04	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.

				перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	
Кроссовая подготовка – 7 часов					
89 -90	Развитие выносливости.	2	24.04-29.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	Корректировка техники бега.
91-92	Переменный бег	2	24.04-29.04 01.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
93	Кроссовая подготовка	1	01.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции.
94 -95	Развитие силовой выносливости	2	01.05-13.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Уметь выполнять беговые упражнения с препятствиями.
Легкая атлетика – 3 часа					
96	Гладкий бег	1	01.05-13.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000	«5» - 10.00; «4» - 11,30;

				метров – на результат. Спортивные игры.	«3» - 12,30
97 -98	Высокий и низкий старт.	2	15.05-20.05	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта.
Спортивные игры (баскетбол) - 4 часа					
99 -100	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	15.05-20.05 22.05-27.05	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
101-102	Развитие кондиционных и координационных способностей.	2	22.05-27.05	ОРУ. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.