

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 9 имени генерала Аркадия Николаевича Ермакова»

СОГЛАСОВАНА Заместитель директора по УВР _____ Ю.Н. Рубцова Протокол № 1 от 26.08.2022	ПРИНЯТА на педагогическом совете МБОУ ЦО № 9 Протокол № 1 от 29.08.2022	УТВЕРЖДЕНА Директор МБОУ ЦО № 9 _____ Е.М. Илясова Приказ от 29.08.2022 № 623-а
---	--	--

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 классы

Составлена: учитель Кийкова Е.Л.

Тула, 2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 10-11 классов МБОУ ЦО№9 разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).

- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.

- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 10-11 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2015.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени среднего общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс в области физической культуры в старшей школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;

- *формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;

- *формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;

- *формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- *дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;

- *закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая **программа в своем предметном содержании направлена на:**

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической

оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика учебного курса

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, технику выполнения тех или иных упражнений и элементов, критерии оценивания и т.п.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

Место предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 10 классе — 105 ч, в 11 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Содержание учебного курса «Физическая культура»

(средняя школа)

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на

совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в т.ч. к службе в армии.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно - оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно- ориентированной деятельности.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Программа обеспечивает достижение учащимися 10-11 класса определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Тематическое планирование 10 класс (105ч)

№ п/п	Тема урока	дата
1 четверть		
1.	Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках физической культуры	
2.	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции	
3.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м	
4.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 100м	
5.	Легкая атлетика. Техника метания гранаты на дальность с разбега	
6.	Легкая атлетика. Тестирование метания гранаты на дальность с разбега	
7.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега «прогнувшись»	
8.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 1000м	
9.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие	

	выносливости	
10.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости	
11.	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости	
12.	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000 м и 3000м	
13.	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	
14.	Легкая атлетика. Броски малого мяча на точность	
15.	Легкая атлетика. Броски большого мяча на точность	
16.	Легкая атлетика. Техника прыжка в высоту способом «перекидной» и «перешагивание»	
17.	Легкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перекидной» и «перешагивание»	
18.	Легкая атлетика. «Прыжки в высоту способом «перекидной» и «перешагивание»	
19.	Легкая атлетика. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
20.	Легкая атлетика. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий	
21.	Элементы единоборств. Правила техники безопасности на занятиях единоборствами. Приемы самостраховки в единоборствах	
22.	Элементы единоборств. Приемы самостраховки в единоборствах. Упражнения на координацию движений.	
23.	Элементы единоборств. Приемы борьбы лежа	
24.	Элементы единоборств. Приемы борьбы стоя	
25.	Элементы единоборств. Удары кулаком в голову и защита от них	
26.	Баскетбол. Техника безопасности при проведении спортивных и подвижных игр. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
27.	Баскетбол. Передвижения, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину	
2 четверть		
11(38).	Гимнастика. Кувырок назад через стойку на руках. Кувырок через препятствие	
12(39).	Гимнастика. Переворот боком. Прыжки в глубину с высоты	
13(40).	Гимнастика. Акробатические комбинации	
14(41).	Гимнастика. Акробатические комбинации	
15(42).	Гимнастика. Тестирование подъема туловища из положения лежа и определение силы кисти. Акробатические элементы и правила составления акробатических комбинаций	
16(43).	Гимнастика. Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине	
17(44).	Гимнастика. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине	
18(45).	Гимнастика. Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине. Тестирование прыжки через	

	скакалку	
19(46).	Гимнастика. Упражнения на брусках	
20(47).	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка «ноги врозь» и «согнув ноги». Тестирование подтягивания	
21(48).	Гимнастика. Техника выполнения опорного прыжка боком с поворотом (девушки), «ноги врозь» и «согнув ноги» (юноши)	
3 четверть		
1(49).	Лыжная подготовка. Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный и одновременный двухшажный ход	
2(50).	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные	
3(51).	Лыжная подготовка. Переход с одновременных ходов на попеременные	
4(52).	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах	
5(53).	Лыжная подготовка. Коньковый ход на лыжах	
6(54).	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	
7(55).	Лыжная подготовка. Лыжные эстафеты	
8(56).	Лыжная подготовка. Подъемы на склон и спуски со склона	
9(57).	Лыжная подготовка. Подъемы на склон и спуски со склона	
10(58).	Лыжная подготовка. Торможение и поворот «упором»	
11(59).	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3км	
12(60).	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 3 км. Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка»	
13(61).	Волейбол. Инструкция по технике безопасности на занятиях волейболом. Передача двумя руками сверху	
14(62).	Волейбол. Техника передачи мяча двумя руками сверху в прыжке	
15(63).	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху назад	
16(64).	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху назад	
17(65).	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху за голову	
18(66).	Волейбол. Контроль техники выполнения передачи двумя руками сверху	
19(67).	Волейбол. Сложнокоординированные волейбольные упражнения	
20(68).	Волейбол. Прием мяча снизу	
21(69).	Волейбол. Прием мяча снизу	
22(70).	Волейбол. Прием мяча снизу	
23(71).	Волейбол. Контроль техники выполнения приема мяча снизу Прием мяча снизу	
24(72).	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача	
25(73).	Волейбол. Нижняя прямая и боковая подача	
26(74).	Волейбол. Прием снизу, нижние подачи	

27(75).	Волейбол. Прямой нападающий удар	
28(76).	Волейбол. Прямой нападающий удар	
29(77).	Волейбол. Защитные действия	
30(78).	Волейбол. Защитные действия	
4 четверть		
1(79).	Волейбол. Волейбольные упражнения	
2(80).	Волейбол. Тактические действия	
3(81).	Волейбол. Тактические действия	
4(82).	Волейбол. Игра по правилам	
5(83).	Волейбол. Игра по правилам	
6(84).	Волейбол. Волейбольные упражнения. Игра по правилам.	
7 (85)	Волейбол. Волейбольные упражнения. Игра по правилам.	
8(86).	Легкая атлетика. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Полоса препятствий	
9(87).	Легкая атлетика. Полоса препятствий	
10(88)	Легкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места	
11(89).	Легкая атлетика. Метание мяча в горизонтальную цель. Тестирование подтягивания	
12(90)	Легкая атлетика. Метание мяча в вертикальную цель	
13(91).	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	
14(92)	Легкая атлетика. Тестирование челночного бега 3*10м	
15(93).	Легкая атлетика. Тестирование бега на 30м	
16(94).	Легкая атлетика. Тестирование бега на 100 м	
17(95).	Легкая атлетика. Метание гранаты на дальность.	
18(96).	Легкая атлетика. Тестирование метания гранаты на дальность	
19(97).	Легкая атлетика. Тестирование бега на 1000м	
20(98).	Легкая атлетика. Равномерный бег. Развитие выносливости	
21(99).	Легкая атлетика. Тестирование бега на 2000м и 3000м	
22(100).	Легкая атлетика. Эстафетный бег	
23(101).	Легкая атлетика. Эстафетный бег	
24(102).	Легкая атлетика. Шестиминутный бег	
25(103).	Легкая атлетика. Эстафеты. Полоса препятствий	
26(104).	Легкая атлетика. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры	
27(105).	Легкая атлетика. Эстафеты. Подвижные и спортивные игры	

Календарно-тематическое планирование 1кл

№ п/п	тема	дата
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Повторение - строевые упр. равномерный бег 4 мин.	

	<p>ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Повторение –высокий и низкий старт до 40м; Бег по дистанции 70-90м Эстафетный бег Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
2.	<p>Теория: «Правила соревнований по легкой атлетике» Совершенствование - строевые упр. (команды: «Прямо!» «Пол-поворота направо (налево)!» Равномерный бег 5 мин ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Совершенствование – высокий и низкий старт до 40м; Стартовый разбег Скоростной бег до 70м Финиширование Эстафетный бег Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
3.	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Равномерный бег 6 мин. ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Совершенствование – высокий и низкий старт до 40м; Стартовый разбег Финиширование Эстафетный бег Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр. Учет – прыжок в длину с места</p>	
4.	<p>Теория: «Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием» Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Равномерный бег 3 мин. ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Учет – бег 30 м на время с низкого старта Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр. (повторный бег с повышенной скоростью 2*400м- юноши,3*300м – девушки)</p>	
5.	<p>Техника безопасности при метании Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Равномерный бег 3 мин. ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упр Учет – бег 100 м на время с низкого старта Совершенствование – метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на</p>	

	<p>дальность и заданное расстояние в коридор 10м.</p> <p>Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.(эстафетный бег, переменный бег на отрезках 100-200-400м быстро + 100м медленно)</p>	
6.	<p>Теория: «Доврачебная помощь при травмах»</p> <p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Равномерный бег 3 мин.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Беговые и прыжковые упр</p> <p>Учет – бег 500м-девушки. 1000м - юноши</p> <p>Совершенствование – метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов с разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м.</p> <p>Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
7.	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Равномерный бег 2000м</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Совершенствование – метание гранаты 500г (девушки), 700г (юноши)</p> <p>Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.</p> <p>Учет – бег 1000м на время</p>	
8.	<p>Теория: «Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни»</p> <p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Совершенствование – метание гранаты</p> <p>Совершенствование – техника ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
9.	<p>Теория: «Роль ФК и С в профилактике заболеваний и укреплении здоровья»</p> <p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Учет- метание гранаты</p> <p>Повторение – метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель(1*1м) с расстояния 12-14м – девушки, 20м-юноши)</p> <p>Повторении - бросок набивного мяча (3 кг-юноши, 2кг -девушки двумя руками из разл. И.П.: с места, с шага. с 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние)</p>	
10.	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр.</p> <p>ОРУ у гимн.стенки</p> <p>Совершенствование – метание теннисного</p>	

	<p>мяча (в горизонтальную и вертикальную цель).</p> <p>Совершенствование -- бросок набивного мяча (3 кг-юноши, 2кг -девушки двумя руками из разл. И.П.: с места, с шага, с 4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние)</p>	
11	<p>Бег 10 минут(д),15 минут (ю)</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Соревнования по легкой атлетике, рекорды</p>	
12	<p>Бег 15 минут(д),20 минут (ю)</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Соревнования по легкой атлетике, рекорды</p> <p><i>Р.К.Спортивные кружки и секции МОУ-СОШ№41</i></p>	
13	<p>Бег 20 минут(д),25 минут (ю)</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p> <p><i>Р.К.Спортивные клубы, тренажерные залы г.Тулы</i></p>	
14	<p>Бег 20 минут(д),25 минут (ю)</p> <p>Преодоление препятствий</p> <p>Специальные беговые упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	
15	<p>ОРУ</p> <p>Учет- бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)</p> <p>Спортивные игры</p>	
16	<p>ОРУ</p> <p>Учет- бег 2000м (девушки), 3000м (юноши)</p> <p>Спортивные игры</p>	
17	<p>Теория: «Техника безопасности на уроках баскетбола»</p> <p>Правила игры, терминология</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p>	
18.	<p>Теория: «Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств»</p> <p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр.</p> <p>ОРУ у гимн.стенки</p> <p>Учет – бросок н/б мяча на дальность</p>	

	<p>Правила и организация игры Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Игра по правилам б/б</p>	
19.	<p>Теория: «Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств»</p> <p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. ОРУ у гимн.стенки</p> <p>Правила и организация игры Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Игра по правилам б/б</p> <p>Повторение- поднимание туловища из И.П.лежа на спине</p>	
20.	<p>Совершенствование - - ранее пройденные строевые упр. ОРУ типа зарядки</p> <p>Правила и организация игры Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Повторение- поднимание туловища из И.П.лежа на спине , подтягивание</p>	
21.	<p>Совершенствование -- ранее пройденные строевые упр.</p>	

	<p>ОРУ типа зарядки</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p> <p>Повторение- поднимание туловища из И.П.лежа на спине , подтягивание</p>	
22.	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр.</p> <p>ОРУ типа зарядки</p> <p>Повторение – подтягивание</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p> <p>Учет – поднимание туловища из И.П.лежа на спине.</p> <p>Повторение – подтягивание</p>	
23.	<p>Совершенствование - – ранее пройденные строевые упр</p> <p>ОРУ в парах</p> <p>Повторение – подтягивание</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Учет – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из</p>	

	<p>освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Совершенствование –тактика игры(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p>	
24.	<p>Совершенствование - – ранее пройденные строевые упр. ОРУ в парах Учет – подтягивание</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование – ловли и передачи мяча (варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – в различных построениях)</p> <p>Совершенствование – техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника)</p> <p>Совершенствование –тактика игры(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p>	
25.	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Правила и организация игры ОРУ в парах</p> <p>Совершенствование – тактика игры(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p>	
26	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Правила и организация игры ОРУ в парах</p> <p>Совершенствование – тактика игры(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p>	
27	<p>Совершенствование – ранее пройденные строевые упр. Правила и организация игры ОРУ в парах</p>	

	<p>Совершенствование – тактика игры(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам б\б</p>	
2 четверть		
1. (28)	<p>Техника безопасности на уроках с элементами гимнастики, единоборств</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр ОРУ на месте</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>Развитие силы(ю)(д)</p>	
2. (29)	<p>Теория: « Основы биомеханики гимнастических упр.»</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Повторение – челночный бег 10*10м</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>Развитие силы(ю)(д)</p> <p>Основы ритмической гимнастики (д)</p>	
3. (30)	<p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Учет – челночный бег 10*10м</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Повторение – челночный бег 10*10м</p> <p>Вис согнувшись, вис прогнувшись.</p> <p>Развитие силы(ю)(д)</p> <p>Основы ритмической гимнастики (д)</p>	
4. (31)	<p>Теория: « Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений по профессионально-прикладной подготовке и по формированию телосложения»</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки.</p> <p>Повторение - поднимание прямых ног в висе</p> <p>Разучивание – длинный кувырок вперед (ю)</p> <p>Разучивание- мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад(д)</p> <p>Развитие выносливости и координации</p>	
5. (32)	<p>Теория: «Основные формы и виды физических упражнений»</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Ритмическая гимнастика(д)</p>	

	<p>ОРУ с предметами (ю)</p> <p>Повторение -= поднимание прямых ног в висе, подтягивание</p> <p>Закрепление – длинный кувырок вперед (ю)</p> <p>Закрепление - мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад .Сед углом.Стоя на коленях, наклон назад (д)</p> <p>Развитие выносливости и координации</p>	
6. (33)	<p>Теория: «Вредные привычки (алкоголизм, курение, наркомания), причины их возникновения, их пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его родителей»</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Ритмическая гимнастика</p> <p>ОРУ с предметами (ю)</p> <p>Повторение -= поднимание прямых ног в висе, подтягивание</p> <p>Совершенствование– длинный кувырок вперед (ю)</p> <p>Совершенствование - мост и поворот в упор, стоя на одном колене, кувырки вперед и назад .Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад (д)</p> <p>Развитие выносливости и координации</p>	
7. (34)	<p>Теория: « Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры, формирование индивидуального ЗОЖ»</p> <p>Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Ритмическая гимнастика(д)</p> <p>ОРУ с предметами (ю)</p> <p>Повторение -= поднимание прямых ног в висе, подтягивание</p> <p>Разучивание- стойка на на голове и руках , стойка на руках (ю)</p> <p>Разучивание- комплекс суставной гимнастики(д)</p> <p>Развитие выносливости и координации</p>	
8. (35)	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно, ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Ритмическая гимнастика (д0)</p> <p>ОРУ с предметами (ю)</p> <p>Повторение -= поднимание прямых ног в висе, подтягивание</p> <p>Закрепление- стойка на на голове и руках , стойка на руках (ю)</p> <p>Закрепление - - комплекс суставной гимнастики (д)</p> <p>Развитие выносливости и координации</p>	

<p>9. (36)</p>	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно, ранее изуч. строевые упр. Ритмическая гимнастика (д) ОРУ с предметами (ю) Повторение -= поднимание прямых ног в вися, подтягивание Совершенствование - стойка на на голове и руках , стойка на руках (ю) Совершенствование - - комплекс суставной гимнастики (д) Развитие выносливости и координации</p>	
<p>10. (37)</p>	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно, ранее изуч. строевые упр. Ритмическая гимнастика (д) ОРУ с предметами (ю) Повторение -= поднимание прямых ног в вися, подтягивание Совершенствование стойка на на голове и руках , стойка на руках (ю) Совершенствование - - комплекс суставной гимнастики (д) Развитие выносливости и координации</p>	
<p>11. (38)</p>	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно , ранее изуч. строевые упр. ОРУ с гимн.сакалками Повторение -= поднимание прямых ног в вися, подтягивание Учет- стойка на на голове и руках , стойка на руках (ю) - комплекс суставной гимнастики (д) <i>Р.К.знаменитые спортсмены - туляки</i></p>	
<p>12. (39)</p>	<p>Правила безопасности на уроках с элементами единоборств Совершенствование — перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно , ранее изуч. строевые упр. ОРУ с гимн.сакалками Учет – подтягивание Силовые упр. и единоборства в парах Подвижные игры («Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против одного»)</p>	
<p>13. (40)</p>	<p>Теория: «Самостоятельная разминка перед поединком» Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно; ранее изуч. строевые упр. ОРУ с гимн.сакалками Силовые упр. и единоборства в парах</p>	

	Подвижные игры («Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против одного»)	
14. (41)	Теория: « Правила соревнований по одному из видов единоборств» Совершенствование — перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно; ранее изуч. строевые упр. ОРУ с гимн.сакалками Учет – прыжки через скакалку за 1 мин. Силовые упр. и единоборства в парах Подвижные игры («Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба двое против одного»)	
15 (42)	Техника безопасности на уроках с элементами гимнастики, единоборств и на уроках баскетбола. Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки. Правила и организация игры Совершенствование : -техника ловли и передачи мяча (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, от плеча, над головой); -техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) Игра по правилам б/б Совершенствование –тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите Игра по правилам б/б	
16 (43)	Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр. ОРУ типа зарядки. Правила и организация игры Учет - техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений в парах в нападающей и защитной стойке); Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите Игра по правилам б/б	
17 (44)	Совершенствование – повороты в движении, ранее изуч. строевые упр.	

	<p>ОРУ типа зарядки.</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование :</p> <p>-техника ловли и передачи мяча (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, от плеча, над головой);</p> <p>-техника ведения мяча (варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника – обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите</p> <p>Игра по правилам б/б</p>	
18 (45)	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно; ранее изуч. строевые упр.</p> <p>ОРУ типа зарядки.</p> <p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите</p> <p>Игра по правилам б/б</p>	
19 (46)	<p>Совершенствование – перестроение из одной колонны в две, три, четыре, восемь и обратно; ранее изуч. строевые упр.</p> <p>ОРУ типа зарядки.</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите</p> <p>Игра по правилам б/б</p>	
20 (47)	<p>Совершенствование —ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите</p> <p>Учет- технические пириемы игры в б\б</p> <p>Игра по правилам б/б</p>	
21 (48)	<p>Совершенствование —ранее изуч. строевые упр.</p> <p>Круговая тренировка</p> <p>Совершенствование – тактика игры (индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и в защите</p>	

	<p>Игра по правилам б/б <i>Р.К.Современные виды спорта, получившие развитие в Тульской области</i></p>	
3 четверть		
1. (49)	<p>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование – техника лыжных ходов Передвижение на лыжах 2 км</p>	
2. (50)	<p>Теория: «Оказание первой медицинской помощи при обморожении» Совершенствование – техника лыжных ходов Передвижение на лыжах 2 км</p>	
3. (51)	<p>Теория: «Особенности физической подготовки лыжника» Совершенствование – техника лыжных ходов Разучивание– преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 3 км</p>	
4. (52)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Закрепление – преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 3 км</p>	
5. (53)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Совершенствование – преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 3 км</p>	
6. (54)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Совершенствование – преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 3 км</p>	
7. (55)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Совершенствование – преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 3 км</p>	
8. (56)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Совершенствование – преодоление подъемов и препятствий Учет– одновременный одношажный ход Передвижение на лыжах 3 км</p>	
9. (57)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов Совершенствование – преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 4 км</p>	
10. (58)	<p>Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и</p>	

	препятствий Передвижение на лыжах 5 км (юноши), 4 км (девушки).	
11. (59)	Совершенствование – техника лыжных ходов Передвижение на лыжах 4км Учет – коньковый ход	
12. (60)	Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 5 км	
13 (61)	Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 5 км(дев), 6км (юноши)	
14 (62)	Теория: «Правила соревнований по лыжам» Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 5 км(дев.), 6 км (юноши) (без учета времени)	
15 (63)	Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и препятствий Передвижение на лыжах 5 км(дев.), 6 км (юноши) (без учета времени)	
16 (64)	Теория: «Особенности самостоятельной деятельности» Передвижение на лыжах 3 км(дев.), 5км(юноши) на время или 5 км без учета времени(дев.)	
17 (65)	Теория: «Особенности самостоятельной деятельности» Передвижение на лыжах 3 км(дев.), 5км(юноши) на время или 5 км без учета времени(дев.)	
18 (66)	Совершенствование – техника лыжных ходов, преодоление подъемов и препятствий	
19. (67)	Техника безопасности на уроках волейбола. Повторение – строевые упр. Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)	

	Игра по правилам волейбола		
20 (68)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола</p>		
21 (69)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола</p>		
22 (70)	<p>Правила, терминология и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ на месте.</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола</p>		
23 (71)	<p>Теория: «Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержании репродуктивных функций человека, сохранении его творческой активности и долголетия»</p> <p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ с гимн.палками</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p>		

	<p>Учет – передача в стену Игра по правилам волейбола</p>	
24 (72)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ с гимн. палками Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений) Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча) Игра по правилам волейбола</p>	
25 (73)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ с гимн. палками Учет – передача мяча над собой Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений) Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча) Игра по правилам волейбола</p>	
26. (74)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ с гимн.палками Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений) Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча) Игра по правилам волейбола Повторение - подтягивание</p>	
27 (75)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений) Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча) Игра по правилам волейбола Повторение - подтягивание</p>	
28 (76)	<p>Правила и организация игры Совершенствование ранее пройденных</p>	

	<p>строевых упр. ОРУ</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола Повторение - подтягивание</p>	
29 (77)	<p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола Учет - подтягивание</p>	
30 (78)	<p>Правила и организация игры</p> <p>Совершенствование ранее пройденных строевых упр. ОРУ</p> <p>Совершенствование – техника передвижений, остановок, поворотов, стоек (комбинации из освоенных элементов техники передвижений)</p> <p>Совершенствование - техника приема и передач мяча (варианты техники приема и передач мяча)</p> <p>Игра по правилам волейбола <i>Р.К.Современные виды спорта, получившие развитие в Тульской области</i></p>	
4 четверть		
1. (79)	<p>Техника безопасности при занятиях волейболом.</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 4 мин. ОРУ типа зарядки</p> <p>Повторение – бросок н/б мяча (двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска (с места и с шага, с двух шагов))</p> <p>Совершенствование – техника подач (варианты подач –верхняя и нижняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование - тактика игры</p>	

	<p>(индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
2. (80)	<p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 4 мин.</p> <p>ОРУ типа зарядки</p> <p>Повторение – бросок н/б мяча (двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска (с места и с шага, с двух шагов))</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Совершенствование – техника подач (варианты подач –верхняя и нижняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование - техника нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
3. (81)	<p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 5 мин.</p> <p>ОРУ типа зарядки</p> <p>Учет–бросок н/б мяча (двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью и боком в направлении броска(с места и с шага, с двух шагов))</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Совершенствование – техника подач (варианты подач –верхняя и нижняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование - техника нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
4. (82)	<p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 5 мин.</p> <p>ОРУ типа зарядки</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Совершенствование – техника подач (варианты подач –верхняя и нижняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование - техника нападающего</p>	

	<p>удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
5. (83)	<p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 6 мин.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Учет – техника подач (варианты подач верхняя и нижняя прямая подача)</p> <p>Совершенствование - техника нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
6. (84)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 6 мин.</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Совершенствование - техника нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
7. (85)	<p>Повторение - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 7 мин</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Учет - техника нападающего удара (варианты нападающего удара через сетку)</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите)</p> <p>Игра по правилам</p>	
8. (86)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте)</p> <p>Равномерный бег 7 мин</p> <p>ОРУ в движении</p> <p>Правила и организации игры в\в</p> <p>Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные</p>	

	<p>тактические действия в нападении и защите) Игра по правилам Повторение –прыжок в длину с места</p>	
9 (87)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте) Равномерный бег 7 мин ОРУ в движении Правила и организации игры в\в Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите) Игра по правилам Учет- прыжок в длину с места</p>	
10 (88)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте) Равномерный бег 8 мин ОРУ в движении Правила и организации игры в\в Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите) Игра по правилам <i>Р.К.Современное развитие физической культуры и спорта в Тульской области</i></p>	
11 (89)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте) Равномерный бег 8 мин ОРУ в движении Правила и организации игры в\в Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите) Игра по правилам</p>	
12 (90)	<p>Совершенствование - строевые упр. (размыкание и смыкание на месте) Равномерный бег 10 мин ОРУ в движении Правила и организации игры в\в Совершенствование - тактика игры (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите) Игра по правилам <i>Р.К.Образовательные учреждения, готовящие специалистов в области физической культуры и спорта</i></p>	
13 (91)	<p>Теория: «Техника безопасности на уроках легкой атлетики» Совершенствование - строевые упр. Равномерный бег 10 мин.</p>	

	ОРУ в парах. Повторение –низкий старт и стартовый разбег	
14. (92)	Совершенствование - строевые упр. Равномерный бег 8 мин. ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Совершенствование – низкий старт и стартовый разбег, бег с ускорением 2-3*60-80м	
15. (93)	Теория: «Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды, правила соревнований» Совершенствование - строевые упр. ОРУ в парах Равномерный бег 5 мин. Беговые и прыжковые упр. Учет – бег 30м с низкого старта Совершенствование – метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.) с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м	
16. (94)	Техника безопасности при метании гранаты Совершенствование - строевые упр. Равномерный бег 5 мин. ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Учет - бег 100 м с низкого старта Совершенствование – метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.) с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м Повторение –эстафетный бег	
17. (95)	Совершенствование - строевые упр. Равномерный бег 4 мин. ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Учет -1000м на время Совершенствование – метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.) с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м	
18. (96)	Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 10 мин. Беговые и прыжковые упр. ОРУ типа зарядки Учет – метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.) с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10м Повторение – подтягивание	

19. (97)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 12 мин. ОРУ типа зарядки Беговые и прыжковые упр. Переменный бег на отрезках 100-200- 400м быстро + 100м медленно Учет – подтягивание</p>	
20. (98)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 12 мин. ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр.</p>	
21. (99)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Учет - бег 2000м (дев.), 3000м (юн.) на время</p>	
22 (100)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 15 мин. ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
23 (101)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 20 мин. ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	
24 (102)	<p>Совершенствование - строевые упр. (повороты в движении направо, налево) Равномерный бег 20 мин.(д),25 минут (ю) ОРУ в парах Беговые и прыжковые упр. Совершенствование техники ранее освоенных легкоатлетических упр.</p>	