

**«Утверждаю»**

**Директор**

*Бар*

**Бариева**



**Рабочая программа  
по физической культуре  
для 5-11 классов**

**Рабочая программа составлена  
по комплексной программе  
по физическому образованию  
для общеобразовательных учреждений 1-11 классы**

**Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич**

**Учитель: Агисов А.К.**

**Пояснительная записка к рабочей программе по физической культуре  
для учащихся 5–11 классов**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1–4 классов, 5–9 классов и 10–11 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5–9 классах в учебном процессе для обучения предлагается использовать следующие учебники:

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы»
2. В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре»
3. В.А. Лепешкин «Методика обучения учащихся техники передвижения на лыжах 1-11 классы»
4. К.Р. Мамедов «Тематическое планирование по 2- и 3-часовой программ 1-11 классы»
5. М.В. Видякин «Поурочные планы 10-11 класс»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 7–9 классах единоборства заменяются разделами легкой атлетики и кроссовой подготовки. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре как экзамен по выбору или дифференцированный зачет.

**Годовое распределение сетки часов на разделы программы**

**Физического воспитания в 5-11 классах**

Разделы учебной программы	классы				
	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Легкая атлетика	25	25	25	27	27
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	14	14
Футбол	17	17	17	—	—
Баскетбол	13	13	13	15	15
Волейбол	13	13	13	21	21
Общая физическая подготовка	12	12	12	15	15
Кроссовая подготовка	10	10	10	10	10
<b>Всего</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

# Физическая культура

## 5 класс

### 3 часа в неделю (102 урока)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть 27 уроков</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		12	
		3	
1-3	Президентские тесты.	3	
4-6	Бег на 20, 30, 60 м. Низкий старт.	3	
7-9	Челночный бег 4 по 10 м. Встречная эстафета.	12	
1-12	Кроссовая подготовка. Преодоление препятствий в беге.	1	
12	Бег 1000 м (зачет).	3	
10-12	Метание мяча.	12	
1-12	Подвижные игры.	15	
<b>Баскетбол. Спецподготовка</b>		3	
13-15	Остановка прыжком. Ловля и передачи мяча.	3	
16-18	Ведение мяча.	3	
19-21	Броски мяча.	3	
22-24	Сочетание технических элементов.	6	
22-27	Учебная игра по упрощенным правилам.		
<b>2 четверть 21 урок</b>			
<b>Гимнастика</b>		9	
		3	
28-30	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики.	3	
28-30	Лазание по канату в два приема.	3	
31-33	Висы и упоры.	3	
34-36	Акробатика.	3	
34-36	Опорные прыжки.	3	
31-33	Прыжковые упражнения.	6	
31-36	Подвижные игры.	6	
<b>Лыжная подготовка</b>		6	
37-42	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный	6	
37-42	Подъем наискось «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием.	6	
<b>Волейбол</b>		6	
		6	
43-48	Специальные подготовительные упражнения.	6	
43-48	Прием мяча двумя руками сверху и снизу. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	6	
43-48	Игра «Пионербол» с элементами волейбола.	6	
<b>3 четверть 30 уроков</b>			
<b>Баскетбол</b>		6	
49-54	Совершенствование технических приемов изученных в 1 четверти. Учебные игры с заданиями.	6	
<b>Волейбол</b>		6	
55-60	Совершенствование техники игры в волейбол через игру «Пионербол» с элементами волейбола.	9	
<b>Подвижные игры</b>		9	
61-69	Эстафеты. Игры.	9	
<b>Лыжная подготовка</b>		3	
70-72	Совершенствование техники лыжных ходов.	3	
73-75	Бег на результат 1 км.	3	
76-78	Бег на результат 2 км.	3	
<b>4 четверть 24 урока</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		24	
		3	
79-81	Бег на 20, 30, 60 м.	3	
79-81	Метание мяча.	3	
82-84	Челночный бег 4 по 10 м.	3	
82-84	Прыжки в длину с разбега.	6	
85-90	Прыжки в высоту с разбега.	12	
79-84	Кроссовая подготовка.	12	
91-96			

96	Бег 1000 м	1	
97-102	Подвижные и спортивные игры	6	

**Физическая культура**  
**6 класс**  
 3 часа в неделю (102 урока)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть 27 уроков</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		12	
		3	
1-3	Президентские тесты.	3	
4-6	Бег на 20, 30, 60 м.	3	
7-9	Старт из положения с опорой на одну руку. Эстафеты. Челночный бег 4 по 10 м.	3	
10-12	Метания набивного мяча (1 кг) из различных и.п.	12	
1-12	Кроссовая подготовка.	1	
12	Бег 1000 м (зачет).	3	
10-12	Метание мяча.	12	
1-12	Спортивные и подвижные игры.	15	
<b>Баскетбол. Спецподготовка.</b>		3	
13-15	Ведение мяча. Остановка в два шага.	3	
16-18	Ловля и передача мяча.	3	
19-21	Броски мяча.	6	
22-27	Учебная игра. Тактика игры в нападении и защите.		
<b>2 четверть 21 урок</b>			
<b>Гимнастика</b>		9	
		5	
28-30	Строевые упражнения.	3	
28-30	Висы и упоры.	3	
31-33	Акробатика.	3	
34-36	Опорные прыжки.	9	
28-36	Силовые упражнения со штангой, гантелями, собственным весом.	5	
31-33	Лазание по канату.	9	
28-36	Прыжковые упражнения.	2	
40-42	<b>Упражнения с предметами</b>	3	
		3	
<b>Волейбол</b>		6	
		3	
43-45	Специальные подготовительные упражнения.	6	
43-48	Прием двумя руками снизу и сверху.	3	
46-48	Нижняя - прямая подача. Верхняя - прямая подача.	6	
43-48	Основы тактики игры в волейбол. Учебные игры по упрощенным правилам и с заданиями.		
<b>3 четверть 30 уроков</b>			
<b>Баскетбол</b>		15	
49-63	Совершенствование технических приемов изученных в 1 четверти. Учебные игры. Основы тактики игры.	15	
<b>Волейбол</b>		9	
64-69	Совершенствование технических приемов изученных в 1 четверти. Учебные игры.	9	
70-72	Кроссовая подготовка	3	
73-78	Бег 2 км на результат.	3	
<b>4 четверть 24 урока.</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		24	
		3	
79-81	Бег на 20, 30, 60 м.	3	
79-81	Метание мяча.	3	
82-84	Челночный бег 4 по 10 м.	3	
82-84	Прыжки в длину с разбега.	6	
85-90	Прыжки в высоту с разбега.	12	
79-84	Кроссовая подготовка.		
91-96		1	
96	Бег 1000 м (зачет).	6	
97-102	Подвижные и спортивные игры.		

**Календарно-тематическое планирование 7 класс  
(3 часа в нед.)**

№п/п	Тема урока
	<b><u>1 четверть</u></b>
1 урок	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)
2 урок	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
3 урок	Бег 30 метров (2-3 повторения)
4 урок	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
5 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения)
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени
7 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата
8 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
9 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Обучение с 5-7 шагов разбега
10 урок	Бег на 60 метров на результат
11 урок	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 10-12 метров
12 урок	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (обучение)
13 урок	Бег на 500 метров (д), 800 метров (м)
	<b><u>Уроки по футболу</u></b>
14 урок	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону
15 урок	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема
16 урок	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча
17 урок	Ведение мяча, отбор мяча
18 урок	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара
19 урок	Передача мяча с места. Обманные движения.
20 урок	Передачи в движении, по диагонали. Учебная игра
21 урок	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.
22 урок	Ведение мяча с изменением скорости.
23 урок	Игра по упрощенным правилам.
24 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол
25 урок	Комбинации из основных элементов игры в футбол

26 урок	Двусторонняя игра в футбол
27 урок	Двусторонняя игра в футбол
28 урок	Игра в футбол по основным правилам
29 урок	Игра в футбол по основным правилам
30 урок	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии
<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по баскетболу</u></b>	
31 урок	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе
32 урок	Обучение, освоение ловли и передачи мяча
33 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении
34 урок	Ведение мяча правой и левой рукой в движении
31 урок	Ведение мяча с изменением направления. Закрепление.
32 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
33 урок	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении
34 урок	Броски мяча в корзину
35 урок	Броски мяча в корзину
36 урок	Вырывание, выбивание мяча (закрепление)
37 урок	Игра в баскетбол по упрощенным правилам
38 урок	Подвижные игры на базе баскетбола
39 урок	Подвижные игры на базе баскетбола
<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>	
40 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастике. Выполнение строевых команд.
41 урок	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках.
42 урок	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (закрепление)
43 урок	Акробатика. Стойка на голове с согнутыми ногами (м), мост из положения стоя с помощью (д) (закрепление)
44 урок	Акробатика. Развитие координационных способностей.
45 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку
46 урок	Акробатика. Лазание по канату.

47 урок	Акробатика. Развитие гибкости
48 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей
49 урок	Освоение висов. Подтягивание
50 урок	Упражнения на пресс.
51 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>52-61 Уроки по кроссовой подготовке</u></b>
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>
62 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
63 урок	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед
64 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения
65 урок	Изучение и закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения
66 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой
67 урок	Обучение и закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой
68 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения
69 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения
70 урок	Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения
71 урок	Прямая нижняя подача через сетку
72 урок	Прямая нижняя подача через сетку
73 урок	Прямая нижняя подача через сетку
74 урок	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)
75 урок	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)
76 урок	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом
77 урок	Тактика позиционного нападения с изменением позиций игроков
78 урок	Подвижные игры с элементами волейбола



#### 4 четверть

79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.
80 урок	ОФП. Равномерный бег (6 минут)
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по упрощенным правилам.
83 урок	Подвижные игры. «Пионербол» с элементами волейбола.
84 урок	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 30 секунд в максимальном темпе.
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места
87 урок	Подвижные игры.
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>
91 урок	Челночный бег: 2*10 м, 3*10 м, 4*10 м.
92 урок	Бег 30 метров.
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
97 урок	Метание м/мяча в даль.
98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров
99 урок	Бег 60 метров (у)
100 урок	Бег 1500 метров
101 урок	Закрепление бега на 400 метров
102 урок	Подведение итогов учебного года

# Физическая культура

## 8 класс

3 часа в неделю (102 урока)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть 27 уроков</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		12	
		3	
1-3	Президентские тесты.	3	
4-6	Старт из положения лежа. Бег на 20, 30, 60 м.	3	
7-9	Челночный бег 6 по 10 м.	12	
1-12	Кроссовая подготовка. Бег 1000 м (зачет).	1	
10-12	Метание мяча (150 гр) на дальность. Метание мяча по движущейся цели.	3	
10-12	Метание гранаты 300, 500 гр.	12	
1-12	Спортивные и подвижные игры.	15	
<b>Баскетбол. Спецподготовка.</b>		3	
13-15	Ведение мяча.	3	
16-18	Передачи и ловля мяча.	3	
19-21	Броски мяча.	3	
22-24	Тактическая подготовка.	6	
22-27	Учебные игры.		
<b>2 четверть 21 урока</b>			
<b>Гимнастика</b>		9	
		3	
28-30	Строевые упражнения.	3	
28-30	Висы и упоры.	3	
31-33	Акробатика.	3	
34-36	Опорные прыжки.	3	
31-33	Лазание по канату на скорость.	9	
28-36	Силовые упражнения со штангой, гантелями и собственным весом.	3	
34-36	Прыжковые упражнения.	6	
<b>Кроссовая подготовка</b>		3	
37-39	Бег по пересеченной местности	3	
40-42	Кросс 3км, 2 км	6	
<b>Волейбол</b>		3	
43-45	Специальные подготовительные упражнения.	3	
43-45	Прием двумя руками сверху и снизу.	3	
43-45	Нижняя прямая и нижняя боковая подачи. Верхняя прямая подача.	3	
46-48	Прямой нападающий удар. Прием и передачи мяча у сетки.	3	
46-48	Основы тактики игры в защите и нападении. Учебные игры по правилам.	3	
<b>3 четверть 30 уроков</b>			
<b>Баскетбол</b>		15	
49-63	Совершенствование технических приемов изученных в первом полугодии. Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	15	
<b>Волейбол</b>		6	
64-69	Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	6	
<b>Гимнастика</b>		9	
70-72	Строевая подготовка	3	
73-78	Упражнения с предметами	6	
<b>4 четверть 24 урока</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		24	
79-81	Бег на 20, 30, 60 м.	3	
79-81	Метание мяча (150 гр) на дальность. Метание гранаты (300-500 гр) на дальность.	3	
82-84	Челночный бег 6 по 10 м.	3	

		3	
82-84	Прыжки в длину с разбега.	9	
82-90	Прыжковые упражнения.	6	
85-90	Прыжки в высоту с разбега.	12	
79-84	Кроссовая подготовка.		
91-96		1	
96	Бег 1000 м (зачет).	6	
97-102	Подвижные и спортивные игры.		

# Физическая культура

9 класс

3 часа в неделю (102 урока)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть 27 уроков</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		12	
	Президентские тесты.	3	
1-3		3	
4-6	Спринт. Бег на 20, 30, 60, 100 м.	3	
7-9	Челночный бег 10 по 10 м. Эстафетный бег.	12	
1-12	Кроссовая подготовка.	1	
12	Бег 1000 м (зачет).	3	
10-12	Метание мяча. Метание гранаты 500-700 гр.	12	
1-12	Спортивные и подвижные игры.		
	Баскетбол. Спецподготовка. 15 уроков.	3	
13-15	Ловля и передачи мяча.	3	
16-18	Ведение мяча.	3	
19-21	Броски мяча.	3	
22-24	Тактическая подготовка.	6	
22-27	Учебная игра.		
<b>2 четверть 21 урок</b>			
<b>Гимнастика</b>		9	
	Строевые упражнения.	3	
28-30	Висы и упоры.	3	
31-33	Акробатика.	3	
34-36	Опорные прыжки.	3	
31-33	Лазание по канату.	3	
28-36	Силовые упражнения со штангой, гантелями, собственным весом.	9	
34-36	Прыжковые упражнения.	3	
	<b>Лыжная подготовка</b>	6	
37-42	Совершенствование техники лыжных ходов. Переход с попеременных на одновременные хода.	6	
	<b>Волейбол</b>	6	
43-45	Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу.	3	
43-45	Нижняя прямая подача. Нижняя боковая подача. Верхняя прямая подача. Верхняя боковая подача.	3	
46-48	Прямой нападающий удар. Блокирование.	3	
46-48	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.	3	
<b>3 четверть 30 уроков</b>			
<b>Баскетбол</b>		15	
49-63	Совершенствование технических приемов изученных в первом полугодии. Совершенствование тактических действий. Учебная игра.	15	
	<b>Волейбол</b>	6	
64-69	Совершенствование технических приемов, тактических действий изученных в первом полугодии.	6	
	<b>Лыжная подготовка</b>	9	
70-72	Прохождение дистанции 4-6 км. Повторное и переменное прохождение отрезков 300-600 м.	3	
73-78	Бег 3 км на результат.	6	
<b>4 четверть 24 урока</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		24	
79-81	Бег на 20, 30, 60 и 100 м.	3	
79-81	Метание мяча на дальность. Метание гранаты 500-700 гр.	3	
82-84	Челночный бег 10 по 10 м.	3	
82-84	Прыжки в длину с разбега.	3	
82-90	Прыжковые упражнения.	9	
85-90	Прыжки в высоту с разбега.	6	

79-84 91-96	Кроссовая подготовка.	12	
96	Бег 1000 м (зачет).	1	
97-102	Подвижные и спортивные игры.	6	

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

№п/п	Тема урока
1 урок	<b><u>1 четверть</u></b> Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)
2 урок	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
3 урок	Бег 60 метров (2-3 повторения), низкий старт
4 урок	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости
5 урок	Стартовые ускорения (4-5 повторов)
6 урок	Бег на 1000 м. без учета времени
7 урок	Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)
8 урок	Бег на 1000 метров с фиксированием результата
9 урок	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа
10 урок	Эстафетный бег 4*100 на стадионе
11 урок	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 9-11 шагов разбега
12 урок	Бег на 200 метров на результат
13 урок	Техника метания гранаты 700 г. (м), 500 г. (д) на точность и дальность
14 урок	Совершенствование прыжка в длину
15 урок	Бег на 1500 м. (д), 2000 м. (м)
	<b><u>Уроки по баскетболу</u></b>
16 урок	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
17 урок	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
18 урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника

19урок 20урок	Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника
21урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
22урок	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват)
23 урок	Индивидуальная техника защиты. Тактика защиты
24 урок	Комбинационная игра в защите
25урок	Комбинационная игра в защите
26 урок	Тактика нападения. Зонная защита
27урок	Тактика нападения. Зонная защита
28урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
29 урок	Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника
30 урок	Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом
31 урок	Учебная игра в баскетбол
32 урок	Игра в баскетбол по основным правилам
	<b><u>2 четверть</u></b> <b><u>Уроки по волейболу</u></b>
33 урок	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку
34 урок	Прием мяча отраженного от сетки
35урок	Варианты техники приема и передач мяча
36урок	Варианты техники приема и передач мяча
37урок	Варианты подач мяча
38 урок	Варианты подач мяча
39 урок	Варианты нападающего удара через сетку
40урок	Варианты нападающего удара через сетку
41 урок	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка  Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка

43урок	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
44 урок	Учебная игра в волейбол
45урок	Учебная игра в волейбол
46 урок	Учебная игра в волейбол
47 урок	Игра в волейбол по правилам
48урок	Игра в волейбол по правилам
	<b><u>Уроки по гимнастике</u></b>
49 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.
50 урок	Акробатика. Длинный кувырок, стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)
51 урок	Акробатика. Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м), сед углом, стоя на коленях, наклон назад (д)
52урок	Акробатика. Лазание по канату на скорость.
53урок	Акробатика. Развитие координационных способностей
54урок	Акробатика. Развитие координационных способностей
56 урок	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)
56урок	Акробатика. Совершенствование висов
57 урок	Акробатика. Совершенствование висов.
58урок	Акробатика. Развитие гибкости
59 урок	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей
60 урок	Совершенствование висов. Опорный прыжок.
61 урок	Упражнения на пресс. Подтягивание.
62 урок	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике
	<b><u>3 четверть</u></b> <b><u>63-68 Уроки по кроссовой подготовке</u></b>
	<b><u>Уроки по волейболу</u></b>
69 урок	Передвижения в волейбольной стойке
70 урок	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе



71 урок	Закрепление техники приема и передач мяча в опорном движении, в прыжке, передача назад
72 урок	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели
73 урок	Закрепление прямой верхней передачи
74 урок	Закрепление прямого нападающего удара
75 урок	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками
76 урок	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди – животе
77 урок	Игры по упрощенным правилам
78 урок	Двусторонняя игра в волейбол
	<b><u>4 четверть</u></b>
79 урок	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.
80 урок	ОФП. Равномерный бег (15 минут)
81 урок	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале.
82 урок	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.
83 урок	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.
84 урок	ОРУ. Совершенствование техники тройного прыжка с места
85 урок	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.
86 урок	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места
87 урок	Подвижные игры.
88 урок	Комплекс упражнений на развитие гибкости
89 урок	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости
90 урок	Комплекс упражнений на развитие координации
	<b><u>Уроки по легкой атлетике</u></b>
91 урок	Челночный бег: 10*10 м
92 урок	Бег 30 метров.
93-94 уроки	Прыжок в высоту способом «перешагивание»
95-96 уроки	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.
97 урок	Метание гранаты в даль.

98 урок	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров
99 урок	Бег 100 метров (у)
100 урок	Бег 2000 метров (д), 3000 метров (м)
101 урок	Совершенствование бега на 800 метров
102 урок	Подведение итогов учебного года

Чтобы быть хорошим преподавателем,  
нужно любить то, что преподаешь, и любить  
тех, кому преподаешь. В.О. Каюковский.

# Физическая культура

## 11 класс

3 часа в неделю (102 урока)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
<b>1 четверть 27 уроков</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		12	
1-3	Президентские тесты.	3	
4-6	Спринт. Бег на 20, 30 и 100 м.	3	
4-9	Старт из различных и.п. Финиширование.	6	
7-9	Челночный бег 10 по 10 м.	3	
1-12	Кроссовая подготовка.	12	
12	Бег 1000 м (зачет).	1	
10-12	Метание гранаты.	3	
<b>Баскетбол. Спецподготовка.</b>		15	
13-15	Ловля мяча.	3	
16-18	Передачи мяча.	3	
19-21	Броски мяча.	3	
22-24	Тактическая подготовка.	3	
24-27	Двухсторонняя игра.	3	
<b>2 четверть 21 урок</b>			
<b>Гимнастика</b>		9	
28-30	Строевые упражнения.	3	
28-30	Висы и упоры.	3	
31-33	Акробатика.	3	
28-36	Силовые упражнения с партнером. Упражнения с отягощениями.	9	
31-33	Опорные прыжки. Прыжки через препятствия. Напрыгивания. Прыжки в глубину. Прыжки через скакалку.	3	
34-36	Лазание по канату без помощи ног. Лазание на два каната одновременно.	3	
<b>Лыжная подготовка</b>		6	
37-42	Совершенствование техники лыжных ходов.	6	
<b>Волейбол</b>		6	
37-39	Передачи двумя руками сверху.	3	
37-39	Прием мяча двумя руками снизу.	3	
37-39	Верхняя прямая подача.	3	
37-39	Верхняя боковая подача.	3	
40-42	Нападающие удары: прямой, боковой, с переводами.	3	
40-42	Блокирование.	3	
40-42	Тактика игры в нападении и защите.	3	
37-42	Учебные игры.	6	
<b>3 четверть 30 уроков</b>			
<b>Баскетбол</b>		15	
43-63	Совершенствование технических приемов изученных в первом полугодии. Совершенствование тактических действий. Учебные игры.	15	
<b>Волейбол</b>			
64-69	Совершенствование технических приемов игры, тактических действий изученных в первом полугодии.	6	
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		6	
70-72	Бег на 20, 30 и 100 м.	3	
73-75	Челночный бег 10 по 10 м.	3	
<b>4 четверть 24 урока</b>			
<b>Легкая атлетика. О.Ф.П.</b>		24	
76-78	Прыжковые упражнения.	3	
79-81	Прыжки в длину с разбега.	3	
82-87	Прыжки в высоту с разбега.	3	
88-95	Кроссовая подготовка.	8	
96	Бег 1000 м (зачет).	1	

97-99	Метание гранаты на дальность.	3
100-102	Подвижные и спортивные игры.	3