

Город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 100 г. Сочи

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «__» августа 2017 года протокол №1
Председатель педсовета


/Пинязева С.А./



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Степень обучения среднее общее 10-11 классы

Количество часов 204 ч.

Уровень базовый

Учителя: Узунян Елена Валерьевна

Программа разработана в соответствии и на основе

– Федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования;

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования по физической культуре .

Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2012.

Учебники: физическая культура 10-11 классы, автор В.И. Лях Москва, «Просвещение», 2014 г.

I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей человека.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

1. Базовая часть содержания программного материала

1.1 Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (1-2 часа в четверти)

(Теоретические занятия проводятся совместно с практическими уроками по 15-20 минут).

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность и формы организации.

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

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (гимнастика, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том

числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Подготовка к соревновательной деятельности заменить словами «Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.2. Спортивные игры (60 часов), 10 класс – 36 часов, 11 класс 30 часов.

В 10—11 классах продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведение, броски и др.), защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику тактику развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательный методы.

Наряду с совершенствованием ранее усвоенных приемов и взаимодействий в 10—11 классах продолжается овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

В процессе занятий необходимо чаще использовать индивидуальные и дополнительные задания с целью устранения отдельных недостатков в технике владения основными игровыми приемами, при развитии тех или других двигательных способностей. Среди способов организации учащихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

В старшем школьном возрасте увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите. В противном случае учащийся может попросту не освоить требуемое тактическое упражнение.

Баскетбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли и передач мяча, техники ведения мяча, бросков мяча, защитных действий, совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей; совершенствование тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, техники приема и передач мяча, техники нападающего удара, техники подачи мяча, техники защитных действий, тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Футбол: совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек, ударов по мячу и остановок мяча, техники ведения мяча, техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей, совершенствование техники защитных действий, тактики игры; овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

1.3. Гимнастика элементами с акробатики (40 час), 10 класс – 21 час, 11 класс 20 часов.

В старших классах продолжается более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

На занятиях с юношами используются общеразвивающие упражнения силовой направленности: с гириями, гантелями, штангой, на гимнастической стенке, скамейке; на занятиях с девушками — более сложные упражнения с предметами: булавами, скакалкой, обручем, мячом — и комбинации этих упражнений.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Гимнастические упражнения, включенные в программу, направлены прежде всего на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц. В этом плане их отличает большая избирательная направленность. Материал программы включает также значительный набор

упражнений, влияющих на развитие различных координационных способностей и гибкости.

Гимнастические упражнения для юношей играют большую роль для подготовки их к будущей трудовой деятельности и службе в армии. Материал для девушек содержит упражнения для развития грациозности, красоты движений, способствует развитию мышечных групп, важных для выполнения функции материнства.

Совершенствование строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений; развитие координационных, силовых способностей и силовой выносливости.

1.4. Легкая атлетика (68 час), 10класс – 27 часов, 11 класс 34 часа.

В 10—11 классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и координационных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений) способностей. Увеличивается процент упражнений, сопряженно воздействующих на совершенствование техники и развитие кондиционных и координационных способностей. Уроки в этих классах в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углубленное изучение освоенных в 8—9 классах различных спортивных способов прыжков. На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы учащиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома. В занятиях с юношами следует предусмотреть необходимость использования материала по легкой атлетике для подготовки их к службе в армии.

Легкоатлетические упражнения: совершенствование техники спринтерского бега, длительного бега, техники прыжка в длину и в высоту с разбега, техники метания в цель и на дальность, развитие скоростно-силовых,

скоростных, координационных способностей. Совершенствование организаторских умений

2. Вариативная часть содержания программного материал (36 часов).

Материал вариативной части, связанный с региональными особенностями, и время на его освоение определяют республиканские и областные органы образования, другую составляющую вариативной части определяет сам учитель по согласованию с дирекцией школы. при выборе вариативной части предпочтение отдаётся национальным видам физических упражнений, игр единоборств, а так же имеющим более прикладное значение, прежде всего упражнениями зимних видов спорта.

2.2. Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Бадминтон (36 часов), 10 класс – 18 часов, 11 класс 18 часов.

Совершенствование способов держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки.

Стойки: при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные.

Совершенствование техники подачи: открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая.

Совершенствование техники ударов: фронтальные, нефронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смеш», «полусмеш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход».

Совершенствование техники передвижения: вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег.

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для развития силы кисти. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ориентации в пространстве, равновесия, реагирующей способности. Упражнения на расслабление.

Таблица тематического распределения часов

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков) класс			
		10 класс		11 класс	
		Авторская программа	Рабочая программа	Авторская программа	Рабочая программа
1	Базовая часть	87	84	87	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			

1.2	Спортивные игры	21	36	21	30
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	21	18	20
1.4	Легкая атлетика	21	27	21	34
1.5	Лыжная подготовка	18	-	18	-
1.6	Элементы единоборств	9	-	9	-
1.7	Плавание		-		-
2	Вариативная часть	15	18	15	18
2.1	Связанная с региональными и национальными особенностями	4	-	4	-
2.2	По выбору учителя. Спортивно – оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.	6		6	
	Бадминтон.		18		18
	ВСЕГО:	102	102	102	102

**Тематическое планирование
10 класс**

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов
	Раздел 1.4. Лёгкая атлетика	20
1	ТБ на занятиях ФК. <i>Основные знания о физической культуре.</i>	1
2	Тестирование физического развития. Развитие координационных способностей и гибкости. ВФСК ГТО	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 метров ВФСК ГТО	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега, стартовый разгон.	1
5	Контрольный урок: бег 100 метров. ВФСК ГТО	1
6	Эстафетный бег.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
8	Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.	1
9	Контрольный урок: прыжки в длину с разбега. ВФСК ГТО	1

10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
11	Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов.	1
12	Контрольный урок прыжки в высоту с разбега.	1
13	Метание мяча 150 г. с места на дальность. ГТО	1
14	Метание мяча 150 г. на дальность в коридор 10 м. с 4-5 бросковых шагов. ВФСК ГТО	1
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением.	1
16	Развитие скоростно-силовых способностей. Старты с различных исходных позиций.	1
17	Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости.	1
18	Бег с преодолением препятствий.	1
19	Прыжки через препятствие и на точность приземления.	1
20	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.	1
	Раздел: 2.2. Бадминтон.	9
21	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
22	Техника выполнения ударов.	1
23	Техника передвижения по площадке.	1
24	Техника перемещений в задней зоне площадки	1
25	Техника перемещений в левый (правый) дальний угол.	1
26	Техника выполнения ударов сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	1
27	Техника выполнения атакующего удара «смеш».	1
28	Прием атакующего удара «смеш».	1
29	Игра бадминтон.	1
	РАЗДЕЛ 1.3. Гимнастика	21
30	Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых упражнений. Повороты на месте. Перестроения.	1
31	Повороты в движении. Перестроения в движении.	1
32	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4, по 8 на месте и в движении.	1
33	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	1
34	Комбинации из различных положений на месте и в движении.	1
35	Опорный прыжок через козла с разбега.	1
36	Опорный прыжок через козла способом ноги врозь.	1
37	Контрольный урок: Опорный прыжок ноги врозь.	

38	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне.	1
39	Освоение акробатических упражнений: сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	1
40	Освоение акробатических упражнений: Стойка на голове. Стойка на лопатках	1
41	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
42	Развитие координационных способностей. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах	1
44	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Общеразвивающие упражнения без предметов.	1
45	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1
46	Развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов.	1
47	Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей прыжки со скакалкой за 1 мин.	1
49	Развитие скоростно-силовых способностей: броски набивного мяча.	1
50	Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
	Раздел 1.4.2 Спортивные игры	36
	Баскетбол	14
51	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1
52	Совершенствование ловли и передачи мяча с сопротивлением защитника.	1
53	Совершенствование передвижений и остановок. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.	1
54	Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1
55	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
56	Броски одной и двумя руками с максимального расстояния до корзины в прыжке.	1
57	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
58	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание,	1

	выбивание).	
59	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1
60	Освоение техники финтов	1
61	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
62	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1
63	<i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта</i> Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
64	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Волейбол.	12
65	ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
66	Совершенствование техники передвижений, комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
67	Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.	1
68	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.	1
69	Совершенствование техники нападающего удара. Нападающий удар через сетку.	1
70	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1
71	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	1
72	Комбинации из освоенных элементов техники игры	1
73	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1
74	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в волейбол по правилам.	1
75	Учебная игра в волейбол.	1
76	Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
	Футбол	10
77	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1
78	Совершенствовании техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1

79	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
80	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
81	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
82	Совершенствовании техники ударов по мячу и остановок мяча. Остановка мяча ногой, грудью. Игра в мини-футбол.	1
83	Тактика нападения в игровых заданиях	1
84	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	1
85	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1
86	Игра в футбол по упрощенным правилам. Судейство игры.	1
	Раздел: 2.2. Бадминтон.	9
87	Бадминтон. Техника выполнения ударов.	1
88	Техника передвижений по площадке.	1
89	Техника перемещений в задней зоне площадки	1
90	Техника перемещений в левый (правый) дальний угол.	1
91	Техника выполнения ударов сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	1
92	Техника выполнения атакующего удара «смеш».	1
93	Прием атакующего удара «смеш».	1
94	Упражнения общей физической подготовки.	1
95	Игра по правилам.	1
	Раздел 1.4. Легкая атлетика	7
96	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции – 400 м. ВФСК ГТО	1
97	Эстафетный бег 4 по 100 м.	1
98	Челночный бег 3 по 10	1
99	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
100	Прыжок в длину на результат. ВФСК ГТО	1
101	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
102	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. ВФСК ГТО	1

Тематическое планирование 11 класс

№	Содержание	Кол-во
---	------------	--------

урока	(разделы, темы)	часов
	Раздел 1.4. Лёгкая атлетика	20
1	ТБ на занятиях ФК. <i>Основные знания о физической культуре.</i>	1
2	Тестирование физического развития. Развитие координационных способностей и гибкости. ВФСК ГТО	1
3	Совершенствование техники спринтерского бега. Высокий и низкий старт до 40 метров.	1
4	Совершенствование техники спринтерского бега, стартовый разгон.	1
5	Контрольный урок: бег 100 м ВФСК ГТО	1
6	Эстафетный бег.	1
7	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1
8	Прыжки в длину с разбега 13-15 шагов.	1
9	Контрольный урок: прыжки в длину с разбега ВФСК ГТО	1
10	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	1
11	Прыжки в высоту с разбега 9-11 шагов.	1
12	Контрольный урок прыжки в высоту с разбега.	1
13	Совершенствование техники метания в цель и на дальность.	1
14	Метание спортивного снаряда на дальность в коридор 10 м. с 4-5 бросковых шагов. ВФСК ГТО	1
15	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением.	1
16	Старты с различных исходных позиций	1
17	Развитие координационных способностей. Бег с изменением направления, скорости.	1
18	Развитие координационных способностей. Бег с преодолением препятствий.	1
19	Прыжки через препятствие и на точность приземления.	1
20	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.	1
	Раздел: 2.2. Бадминтон.	9
21	Техника безопасности на занятиях по бадминтону.	1
22	Техника выполнения ударов.	1
23	Техника передвижения по площадке.	1
24	Техника перемещений в задней зоне площадки.	1
25	Техника перемещений в левый (правый) дальний угол.	1
26	Техника выполнения ударов сверху, сбоку открытой и	1

	закрытой стороной ракетки.	
27	Техника выполнения атакующего удара «смеш».	1
28	Прием атакующего удара «смеш».	1
29	Игра бадминтон.	1
	РАЗДЕЛ 1.3. Гимнастика	20
30	Инструктаж по ТБ. Совершенствование строевых упражнений. Повороты на месте. Перестроения.	1
31	Повороты в движении. Перестроения в движении.	1
32	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, по 3, по 4, по 8 на месте и в движении.	1
33	Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами.	1
34	Комбинации из различных положений на месте и в движении.	1
35	Прыжок через коня с разбега под углом к снаряду	1
36	Опорный прыжок через козла юн: прыжок согнув ноги.	1
37	Контрольный урок: Опорный прыжок ноги врозь через коня.	1
38	Освоение акробатических упражнений: сед углом, стоя на коленях, наклон назад.	1
39	Освоение акробатических упражнений: Стойка на голове. Стойка на лопатках	1
40	Комбинации из ранее освоенных элементов	1
41	Развитие координационных способностей.	1
42	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Упражнения в висах и упорах	1
43	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
44	Общеразвивающие упражнения с набивными мячами	1
45	Развитие гибкости. ВФСК ГТО	1
46	Упражнения с партнером, на гимнастической стенке.	1
47	Развитие скоростно-силовых способностей прыжки со скакалкой за 1 мин.	1
48	Развитие скоростно-силовых способностей: броски набивного мяча.	1
49	Самостоятельные занятия. Правила самоконтроля при занятиях гимнастическими упражнениями.	1
	Раздел 1.4.2 Спортивные игры	30
	Баскетбол	12
50	Инструктаж по ТБ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.)	1
51	Совершенствование ловли и передачи мяча с	1

	сопротивлением защитника.	
52	Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.	1
53	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	1
54	Совершенствование техники бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
55	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание).	1
56	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, накрывание).	1
57	Освоение техники финтов	1
58	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1
59	Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.	1
60	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1
61	Игра в баскетбол по правилам.	1
	Волейбол.	10
62	ТБ. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
63	Совершенствование техники передвижений, комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1
64	Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.	1
65	Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча.	1
66	Совершенствование техники нападающего удара. Нападающий удар через сетку.	1
67	Совершенствование техники защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.	1
68	Совершенствование техники игры. Индивидуальные, групповые, тактические действия в нападении и защите.	1
69	Комбинации из освоенных элементов техники игры	1
70	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам в волейбол.	1
71	Игра в волейбол по правилам. Судейство игры.	1
	Футбол	8
72	Совершенствование техники передвижений остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1

73	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой.	1
74	Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	1
75	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
76	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Остановка мяча ногой грудью. Игра в мини-футбол.	1
77	Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите.	1
78	Игра в футбол по упрощенным правилам на площадках разных размеров.	1
79	Игра в футбол по упрощенным правилам. Судейство игры.	1
	Раздел: 2.2. Бадминтон.	9
80	Бадминтон. Техника выполнения ударов.	1
81	Техника передвижений по площадке.	1
82	Техника перемещений в задней зоне площадки	1
83	Техника перемещений в левый (правый) дальний угол.	1
84	Техника выполнения ударов сверху, сбоку открытой и закрытой стороной ракетки.	1
85	Техника выполнения атакующего удара «смеш».	1
86	Прием атакующего удара «смеш».	1
87	Упражнения общей физической подготовки.	1
88	Игра по правилам.	1
	Раздел 1.4. Легкая атлетика	14
89	Инструктаж по ТБ. Бег на короткие дистанции – 20 м.	1
90	Бег на короткие дистанции – 30 м.	1
91	Бег на короткие дистанции – 60 м на результат.	1
92	Бег на короткие дистанции – 100 м. ВФСК ГТО	1
93	Бег на короткие дистанции – 100 м на результат. ГТО	1
94	Бег на короткие дистанции – 400 м.	1
95	Бег на короткие дистанции – 400 м на результат.	1
96	Эстафетный бег 4 по 100 м.	1
97	Челночный бег 3 по 10	1
98	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	1
99	Прыжок в длину на результат. ВФСК ГТО	1
100	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Биохимические основы техники бега, прыжков и метаний. ВФСК ГТО	1

101	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований.	1
102	Самостоятельные занятия. Тренировка в оздоровительном беге. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 1 заседания
методического объединения
учителей развивающего цикла
МОБУ СОШ №100
от «___» августа 2017 года
_____ Сумина О.С.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР
_____ Кирина Э.В.
«___» августа 2017 года