

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ -СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 15

 УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ-СОШ №15 протокол № 1
от 30 августа 2019 года
Председатель педсовета
И. М. Золотова
подпись директора УО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10 - 11 классы)

Количество часов 204 часов

Учитель Мурадян Армен Оникович

Программа разработана в соответствии федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 5 марта 2004 г № 1089, с изменениями), на основе комплексной программы «физического воспитания, 1-11 классы», авторы В.И. Лях и другие, М.: Просвещение, 2010 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» для 10-11 классов составлена на основе нормативных актов и учебно-методических документов:

1. Закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 года №273-ФЗ
2. Закон Краснодарского края от 16 июля 2013 г. N 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями и дополнениями)
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. N189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2821-10 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с изменениями.
5. Письмо Министерства образования и науки Краснодарского края от 16.03.2015г.№47-3353/15-14 «О структуре основных образовательных программ общеобразовательных организаций».
6. Примерные основные образовательные программы основного общего образования, внесенных в реестр образовательных программ, одобренных федеральным учебно – методическим объединением по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/5)
8. Основной образовательной программы школы.
9. На основе комплексной программы физического воспитания 1-11 классы В.И. Лях-М.: Просвещение, 2010 года
10. Методические рекомендации для образовательной организации Краснодарского края о преподавании учебного предмета «Физическая культура».

Общие цели образования с учетом специфики предмета «Физическая культура» в основной школе является 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. Учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Содержательная часть программы выбрана потому, что позволит решить следующие задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным

условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание прививки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

2.Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Роль и значимость физической культуры в то, что физическая культура в основной 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.

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.

Преимуществом физической культуре между начальной и основной школой, ориентированной на личностные показатели школьников, позволяет более полно формировать знания, умения и навыки в области физической культуры в соответствии с индивидуальными особенностями личности и в конечном итоге существенно повысить эффективность адаптации ребенка в обществе, формирование новых знаний с опорой на знакомый учащимся материал, с использованием знакомых им оборотов речи, иногда даже копирование или подражание учителю начальной школы, к которому дети так привыкли, дает

хороший результат. Постепенно на знакомый детям материал начальной школы, накладывается новая терминология, одновременно это помогает развивать логическое и аналитическое мышление, умение обобщать и делать выводы. Знания, полученные учащимися в начальной школе, выходят на новый качественный уровень, дополняются новыми теоретическими сведениями. Совместные усилия учителей начальной школы и учителей среднего звена по определению единых требований к ученику, формам и методам контроля, при обязательном постепенном разъяснении детям этих требований на переходном этапе, дают хорошие результаты.

3. Описание места учебного предмета физическая культура в учебном плане

Класс	Часов в неделю	Недели	Итог
10класс	3	34	102
11класс	3	34	102
Итог			204

4. Содержание учебного предмета физическая культура

Легкая атлетика(82час)

Совершенствование техники спринтерского бега. (14час)

Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой: биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м

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

Совершенствование техники длительного бега. (4час)

Бег в равномерном темпе 15-20 мин (дев)20-25 мин (мал). Бег на 2000м. (дев), на 3000 м (юн)

Совершенствование техники прыжка в длину. (8час)

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (6час)

Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель. (22час)

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1 x 1) с расстояния девуш. - 12-14 м, юноши-20 м. Метание гранаты -500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность в коридор 10 м. Гранаты 300-500 г с места на дальность.

Совершенствование техники метания гранаты 500 г с места на заданное расстояние.

Развитие выносливости. (10час)

Длительный бег (юноши до 25 мин, девушки 20 мин.). Длительный бег до 20 -девушки, бег с гандикапом- юноши.

Развитие выносливости. Виды соревнований по легкой атлетике.

Совершенствование организаторских умений. (2час)

Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований

Развитие скоростно-силовых способностей. (8час)

Толкание набивных мячей, толкание ядра, круговая тренировка

Развитие координационных способностей (4час)

Метание различных предметов из различных исходных положений на дальность обеими руками. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Развитие скоростной способности. (2час)

Круговая тренировка

Самостоятельные занятия(2час)

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Гимнастика с элементами акробатики (48час)

Совершенствование строевых упражнений. (10час)

Инструктаж по технике безопасности.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение акробатических упражнений (12час)

Юноши длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, девушки стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Переворот боком (юноши), стоя на коленях наклон назад (девушки). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей. (6час)

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. (6час)

Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девушки прыжок углом с разбега (конь в ширину 110 см)

Развитие скоростно-силовых способностей. (6час)

Опорные прыжки. Метание набивного мяча. Прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости. (8час)

Упражнения с партнером на гимнастической стенке. Упражнения с партнером с предметами.

Элементы единоборств (18час)

Знания о физической культуре(2час)

Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований. Гигиена борца. Правила соревнований по единоборствам.

Освоение техники владения приемами. (4час)

Приемы само страховки. Учебная схватка. Приемы борьбы лежа и стоя.

Развитие координационных способностей. (6час)

Подвижная игра «Сила и ловкость». Подвижная игра «Борьба всадников».

Подвижная игра «Борьба двое против двоих».

Развитие силовых способностей. (4час)

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Освоение организаторских умений. (2час)

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнение в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры

Спортивные игры (56час)

Волейбол (24час)

Совершенствование техники передвижений, стоек (4час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передачи мяча. (8час)

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. (2час)

Варианты подач мяч.

Совершенствование техники нападающего удара. (2час)

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. (2час)

Варианты блокирования нападающих ударов.

Совершенствование тактики игры. (2час)

Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. (4час)

Игра по правилам.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (22час)

Совершенствование техники передвижений, стоек игрока. (6час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники. Поворотов.

Совершенствование ловли и передач мяча. (6час)

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Совершенствование ловли и передач мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. (6час)

Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведение мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. (4час)

Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника

Футбол (10час)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов (4час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол

Перемещения в стойке приставным и шагами боком. Перемещения.

Комбинации из освоенных элементов техники

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. (6час)

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.

Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.
Варианты остановок мяча ногой и грудью.

В связи с тем, что в нашем регионе нет возможности проводить уроки по теме «Лыжная подготовка», в 10-11 классах часы отведены на легкую атлетику. 30 часов вариативной части распределены: 12 часов на легкую атлетику, 12 часов на «спортивные игры», 6 часа на «гимнастику с элементами акробатики». В первой и четвертой четвертях изучается тема «Легкая атлетика» т.к. погодные условия нашего региона позволяют проводить уроки на свежем воздухе. Темы «Гимнастика с элементами акробатики», Элементы единоборства и «Спортивные игры» изучаются во второй и третьей четвертях в спортивном зале

5. Тематическое планирование по предмету физическая культура

Таблица тематического распределения количества часов

	Разделы, темы	Количество часов		10	11
		Авторской Программа	Рабочая Программа		
1	Базовая часть	174			
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры	42	56	28	28
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	36	48	24	24
1.4	Легкая атлетика	42	82	41	41
1.5	Лыжная подготовка	36			
1.6	Элементы единоборства	18	18	9	9
2	Вариативная часть	30			
	Итого:	204	204	102	102

10класс

Легкая атлетика(41час)

Совершенствование техники спринтерского бега. (7час)

Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой: биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Совершенствование техники длительного бега. (2час)

Бег в равномерном темпе 15-20 мин (дев)20-25 мин (мал). Бег на 2000м. (дев), на 3000 м (юн)

Совершенствование техники прыжка в длину. (4час)

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (3час)

Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель. (11час)

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1 x 1) с расстояния девуш. - 12-14 м, юноши-20 м. Метание гранаты -500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность в коридор 10 м. Гранаты 300-500 г с места на дальность.

Совершенствование техники метания гранаты 500 г с места на заданное расстояние.

Развитие выносливости. (5час)

Длительный бег (юноши до 25 мин, девушки 20 мин.). Длительный бег до 20 -девушки, бег с гандикапом- юноши.

Совершенствование организаторских умений. (1час)

Виды соревнований по легкой атлетике. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований

Развитие скоростно-силовых способностей. (4час)

Толкание набивных мячей, толкание ядра, круговая тренировка

Развитие координационных способностей (2час)

Метание различных предметов из различных исходных положений на дальность обеими руками. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Развитие скоростной способности. (1час)

Толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка

Самостоятельные занятия(1час)

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Гимнастика с элементами акробатики (24час)

Совершенствование строевых упражнений. (5час)

Инструктаж по технике безопасности.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение акробатических упражнений (6час)

Юноши длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, девушки стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Переворот боком (юноши), стоя на коленях наклон назад (девушки). Упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения на гимнастической стенке.

Развитие координационных способностей. (3час)

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. (3час)

Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девушки прыжок углом с разбега (конь в ширину 110 см

Развитие скоростно-силовых способностей. (3час)

Опорные прыжки. Метание набивного мяча. Прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости. (4час)

Упражнения с партнером на гимнастической стенке. Упражнения с партнером с предметами.

Элементы единоборств (9час)

Знания о физической культуре(1час)

Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований. Гигиена борца. Правила соревнований по единоборствам.

Освоение техники владения приемами. (2час)

Приемы само страховки. Учебная схватка. Приемы борьбы лежа и стоя.

Развитие координационных способностей. (3час)

Подвижная игра «Сила и ловкость». Подвижная игра «Борьба всадников».

Подвижная игра «Борьба двое против двоих».

Развитие силовых способностей. (2час)

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Освоение организаторских умений. (1час)

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнение в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры

Спортивные игры (28час)

Волейбол (12час)

Совершенствование техники передвижений, стоек (2час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передачи мяча. (4час)

Комбинация из элементов техники приема

Варианты техники приема мяча.

Варианты техники передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. (1час)

Варианты подач мяч.

Совершенствование техники нападающего удара. (1час)

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. (1час)

Варианты блокирования нападающих ударов.

Совершенствование тактики игры. (1час)

Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. (2час)

Игра по правилам.

Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (11час)

Совершенствование техники передвижений, стоек игрока. (3час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники. Поворотов.

Совершенствование ловли и передач мяча. (3час)

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Совершенствование ловли и передач мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. (3час)

Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. (2час)

Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника

Футбол (5час)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов (2час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол

Перемещения в стойке приставным и шагами боком. Перемещения.

Комбинации из освоенных элементов техники поворотов

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. (3час)

Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.

Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.

Варианты остановок мяча ногой и грудью.

11 класс

Легкая атлетика(41час)

Совершенствование техники спринтерского бега. (7час)

Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой: биомеханические основы техники бега, прыжков, метаний. Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон.

Бег на результат на 100 м. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных

Всероссийским физкультурно-оздоровительным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Совершенствование техники длительного бега. (2час)

Бег в равномерном темпе 15-20 мин (дев)20-25 мин (мал). Бег на 2000м. (дев), на 3000 м (юн)

Совершенствование техники прыжка в длину. (4час)

Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. (3час)

Прыжки в высоту с 9 - 11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность. (11час)

Метание теннисного мяча в вертикальную цель (1 x 1) с расстояния девуш.- 12-14 м, юноши-20 м. Метание гранаты -500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность. Метание гранаты 500 г с места на дальность в коридор 10 м. Гранаты 300-500 г с места на дальность.

Совершенствование техники метания гранаты 500 г с места на заданное расстояние. Метание различных предметов из различных исходных положений на дальность обеими руками. Метание гранаты с 4-5 бросковых шагов и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние

Развитие выносливости. (5час)

Длительный бег (юноши до 25 мин, девушки 20 мин.). Длительный бег до 20 -девушки, бег с гандикапом- юноши.

Совершенствование организаторских умений. (1час)

Виды соревнований по легкой атлетике

Развитие скоростно-силовых способностей. (4час)

Толкание набивных мячей, толкание ядра, круговая тренировка

Развитие координационных способностей (2час)

Бег с изменением направления и скорости

Развитие скоростной способности. (1час)

Круговая тренировка

Самостоятельные занятия(1час)

Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Гимнастика с элементами акробатики (24час)

Совершенствование строевых упражнений. (5час)

Инструктаж по технике безопасности.

Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Освоение акробатических упражнений (6час)

Юноши длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см, девушки стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. Переворот боком (юноши), стоя на коленях наклон назад (девушки).

Развитие координационных способностей. (3час)

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке.

Освоение и совершенствование опорных прыжков. (3час)

Юноши прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девушки прыжок углом с разбега (конь в ширину 110 см

Развитие скоростно-силовых способностей. (3час)

Опорные прыжки. Метание набивного мяча. Прыжки со скакалкой.

Развитие гибкости. (4час)

Упражнения с партнером на гимнастической стенке. Упражнения с партнером с предметами.

Элементы единоборств (9час)

Знания о физической культуре(1час)

Инструктаж по Т.Б. Правила соревнований. Гигиена борца. Правила соревнований по единоборствам.

Освоение техники владения приемами. (2час)

Приемы само страховки. Учебная схватка. Приемы борьбы лежа и стоя.

Развитие координационных способностей. (3час)

Подвижная игра «Сила и ловкость». Подвижная игра «Борьба всадников».

Подвижная игра «Борьба двое против двоих».

Развитие силовых способностей. (2час)

Силовые упражнения и единоборства в парах.

Освоение организаторских умений. (1час)

Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнение в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры

Спортивные игры (28час)

Волейбол (12час)

Совершенствование техники передвижений, стоек (2час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в волейбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

Совершенствование техники приема и передачи мяча. (4час)

Совершенствование техники приема и передачи мяча

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча. (1час)

Варианты подач мяч.

Совершенствование техники нападающего удара. (1час)

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий. (1час)

Варианты блокирования нападающих ударов.

Совершенствование тактики игры. (1час)

Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. (2час)

Игра по правилам. Овладение игрой. Игра по упрощенным правилам волейбола.

Баскетбол (11час)

Совершенствование техники передвижений, стоек игрока. (3час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники.

Совершенствование ловли и передач мяча. (3час)

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления защитника. Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. Совершенствование ловли и передач мяча.

Совершенствование техники ведения мяча. (3час)

Ведение мяча без сопротивления защитника. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча. (2час)

Варианты бросков мяча без сопротивления защитника. Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника

Футбол (5час)

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов (2час)

Инструктаж по технике безопасности при игре в футбол

Перемещения в стойке приставным и шагами боком. Перемещения.

Комбинации из освоенных элементов техники

Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. (3час)
Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления защитника.
Варианты ударов по мячу ногой и головой с сопротивлением защитника.
Варианты остановок мяча ногой и грудью.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей
гуманитарного цикла МБОУ-СОШ
№15

от 27 августа 2019 года №1

 Давыдова Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

 Сазонова О.А.

29 августа 2019 года

