

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
АРДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА им. М.Н.Плоткина

243110, Брянская область, г.Клинцы, с. Ардонь, ул. Стахановская д.168 ,тел. (8-483-36)4-31-
19

<p>«Рассмотрено»</p> <p>Руководитель МО</p> <p>_____ Савенкова Г.В.</p> <p>Протокол №__ от</p> <p>«__»августа 2019г.</p>	<p>«Согласовано»</p> <p>Зам. директора по УВР</p> <p>_____ Мамонова Н.В.</p> <p>«__»августа 2019г.</p>	<p>«Утверждаю»</p> <p>Директор школы</p> <p>_____ Гончаров В.И.</p> <p>Приказ №__ от «__»</p> <p>августа 2019г.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Рабочая программа

по учебному курсу «Физическая культура» в 10 классе

Базовый уровень

Учитель: Сушок Е.Ю.

1 квалификационная категория

2019 – 2020 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009) 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 68 (102) часов в год.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной, средней школы.

В МБОУ-Ардонская СОШ обучающиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, занимаются физической культурой на уроках вместе с классом. Важнейшее требование к уроку- обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

На уроках физической культуры, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и освобожденных школьников, можно использовать следующие виды деятельности: игры в шашки и шахматы, разгадывание кроссвордов спортивной тематики, выполнение теоретических заданий в карточках по видам спорта, а также чтение журналов, пособий и книг, связанных с программным материалом по физической культуре и спорту для обучающихся общеобразовательных школ.

В связи с внедрением комплекса ГТО проводится подготовка учащихся к выполнению норм ГТО (золотой, серебряный, бронзовый) значок.

Учебно -тематический план

Примерный учебный план курса:

1. Основы физической культуры и здорового образа жизни; физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)
2. Спортивно-оздоровительная деятельность:
3. Спортивные игры (21 ч.)
4. Гимнастика с элементами акробатики (18 ч.)
5. Легкая атлетика (21 ч.)
6. Лыжная подготовка (18 ч.)
7. Элементы единоборств (9 ч.)
8. Связанный с региональными и национальными особенностями(6 ч.)
9. По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта (9 ч.)

Распределение учебного материала по годам и учебных часов на изучение учебных тем является примерным. Учитель может изменять его по своему усмотрению, ориентируясь на индивидуальные особенности обучающихся и исходя из целей и задач обучения предмету. В бесснежных районах(при отсутствии лыжной базы) лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, передвижениями по пересеченной местности, либо часы, отводимые на лыжную подготовку, распределяются по усмотрению учителя на другие темы программы.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двухразовых (трехразовых) занятиях в неделю.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	
1	Базовая часть	58 (87)	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	14 (21)	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12 (18)	
1.4	Легкоатлетические упражнения	14 (21)	

1.5	Лыжная подготовка	12 (18)	
1.6	Элементы единоборств	6 (9)	
1.7	Плавание*		
2	Вариативная часть	10 (15)	
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	6 (4)	
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта	4 (6)	
2.3	Итого:	68 (102)	

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- ^ образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- ^ образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- ^ образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- ^ здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- > личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- ^ информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического

развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ- Ардонской СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в средней школе и на его преподавание в 10 классе отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

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

Объяснить:

- ◆◆◆ роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- ◆◆◆ роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- ◆◆◆ индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- ◆ особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- ◆ особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- ◆ особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- ◆ особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- ◆ особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, характеристика их оздоровительной и развивающей эффективности.

Соблюдать правила:

- ◆ личной гигиены и закаливания организма;
- ◆ организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- ◆ культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- ◆ профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ◆ экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. Проводить:

- ◆ самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- ◆ контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- ◆ приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- ◆ приемы массажа и самомассажа;
- ◆ занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- ◆ судейство соревнований по виду спорта.

Составлять:

- ◆ индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- ◆ планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- ♦ уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- ♦ эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- ♦ дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений. Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, сек.	5,0	5.4
	Бег 100 м, сек.	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол-во раз		14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км, мин. и сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2 км. мин. и сек.	-	10.00

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5x2.5 м с 10-12 м (девушки) и с 15-25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15-20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей физических способностей (см. с.44), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществить коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из

видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, Лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3	4,8 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050 1200 1050 1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10	11 и выше 12			
	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

РЕФЕРАТИВНОЕ ОПИСАНИЕ ТЕМ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1-2 час. в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. 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 воспроизведению и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение (на примере «Спорт для всех»), 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.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных.

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

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта

(спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).

Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели, месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий 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.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах I-XI классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Программный материал по спортивным играм (X-XI классы)

Баскетбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники бросков мяча.

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по основным правилам.

Волейбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча.

Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подач мяча.

Варианты подач мяча.

Совершенствование техники нападающего удара.

Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование техники защитных действий.

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по основным правилам.

Совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к

согласованию и ритму).

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владении мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным.

Развитие выносливости.

Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 сек. до

18 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13 сек., подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Знания о физической культуре.

Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Самостоятельные занятия по разделу.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости; игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию изучаемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

Овладение организаторскими способностями.

Организация и проведение спортивной игры учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий.

Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (X-XI классы)
Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.

Девушки. Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем в упор силой; вис

согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (X классы) и 120-125 см (XI классы).

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину (высота 150-180 см). Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног.

Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Развитие гибкости.

Юноши и девушки. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора.

Проведение.

Программный материал по легкой атлетике (X-XI классы)

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат

на 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега.

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Юноши и девушки. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание мяча весом 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м; по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10

12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши — до 25 мин., девушки — до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Знания о физической культуре.

Юноши и девушки. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Самостоятельные занятия.

Юноши и девушки. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях

легкой атлетикой.

Овладение организаторскими способностями.

Юноши и девушки. Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

Программный материал по лыжной подготовке

Освоение техники лыжных ходов.

III класс. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

XI класс. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).

Знания о физической культуре.

X-XI классы. Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. 1.5.

Вариативная часть содержания программного материала

Материал вариативной части, связанный с региональными и национальными 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 материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Программный материал по плаванию X-XI классы.

Закрепление изученных способов плавания. Плавание изученными спортивными способами.

X-XI классы. **Освоение плавания прикладными способами.** Плавание на боку, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.

X-XI классы. **Развитие выносливости.** Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 метров. Проплывание отрезков 25-100 метров по 2-6 раз.

X-XI классы. **Развитие координационных способностей.** Специально-подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного плавания (девушки).

X-XI классы. **Знания о физической культуре.** Биомеханические особенности техники плавания. Правила плавания в открытом водоёме. Доврачебная помощь пострадавшему. Техника безопасности при занятиях плаванием в открытых водоёмах и бассейнах.

X-XI классы. **Овладение организаторскими способностями.** Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками.

X-XI классы. **Самостоятельные занятия.** Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитию двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях плаванием.

Информационно-методическое обеспечение :

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Москва. « Просвещение» 2009- 127 с.
2. « Проложи свою лыжню» И. М. Бутин « Просвещение» 1985-96с.
3. «Дозирование физических нагрузок школьников» Я. С. Вайнбаум « Просвещение» 1991-64 с.
4. «Физкультура» М. В. Видякин Волгоград «Учитель» 2004-154с.
5. « Физическое воспитание» Л. И. Пензулаева « Центр ВЛАДОС» 2000-144 с.
6. Сборник инструктивно – методических материалов по физическому воспитанию. В. П. Богословский. « Просвещение» 1984 – 144с.
7. «Волейбол» Ю. Д. Железняк, А. В. Ивойлов. Москва. « Физкультура и спорт» 1991-239 с.
8. « Занятия физической культурой со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе.» Н. С. Никольский, Ю. Н. Никольская. Красноярск- 2006 -801 с.
9. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» Гл. р. Комаров. «Школа-пресс»
10. «Гигиена» Я. М. Богданов, Г. М. Краковяк, А. А. Минх. «Физкультура и спорт « 1966 – 398с.
11. «Физкультура» В.И.Лях, А.А.Зданевич « Просвещение»2009
12. « Физическая культура 10-11 классы». В. И. Лях, А. А. Зданевич. Москва-« Просвещение» 2009- 237 с.
13. «Тестовые вопросы и задания по физической культуре». П.А. Киселев, С. Б. Киселева. Москва-«Глобус» 2010-344с.
14. « Программа по физической культуре специальная медицинская группа 1- 11 класс». Т. В. Дараева и др.; под общей рекомендацией М. Ю. Ушаковой- Москва- «Глобус» 2010-216 с.

15. « Физическая культура 1-11 классы комплексная программа по физическому воспитанию учащихся» В. И. Лях, А. А. Зданевич/ авторы сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. Волгоград- «Учитель» 2012-171 с.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

Номер урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Контроль двигательных действий	Домашнее задание
Легкая атлетика – 11 часов							
1		Совершенствование техники спринтерского бега. Инструктаж по ТБ легкая атлетика. Игра «Футбол»	1	Инструктаж по ТБ при занятии легкой атлетикой. Низкий старт(до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м).		Повторить спринтерский бег.
2		Совершенствование техники эстафетного бега. Игра «Футбол»	1	Низкий старт(до 30м). Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м).		Повторить эстафетный бег.
3		Сдача контрольного норматива - бег 100 м. Урок-игра «Линейные эстафеты».	1	Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100 м).	М: 13.5-14.0-14.3с Д: 17.0-17.5-18.0с	Повторить специальные беговые упражнения
4		Повторение прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Старт с преследованием».	1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. ОРУ. Специальные беговые упражнения .Челночный бег . Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Повторить беговые упражнения
5		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Старт с	1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег . Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Повторить челночный бег

		преследованием».					
6		Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». Урок – игра «Будь лидером»	1	Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. Фаза полета. Приземление. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.		Отжимания 3 подхода по 20-25 раз
7		Учет прыжка в длину способом «согнув ноги». Игра «Футбол»	1	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега.	М: 400 см-380 см-360 см Д: 370 см-340 см-320 см	Отжимания 3 подхода по 20-25 раз
8		Повторение техники метания малого мяча. Игра «Меткие метания»	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов . ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы метания.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель		Повторить технику метания малого мяча
9			1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность		Подтягивания 10-20 раз
10		Совершенствование техники метания гранаты. Игра «Метание с отскоком»	1	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность		Подтягивания 10-20 раз
11		Учет метания гранаты. Игра «Метание с отскоком»	1	Метание на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений на	Оценка техники	Подтягивания 10-20 раз

					дальность		
12-13		Кроссовая подготовка- 9 часов Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ кроссовая подготовка. Урок-игра «Бег с препятствиями»	2	Бег (15,20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег под гору. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по местности.
14-15		Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Бег с препятствиями»	2	Бег (16 , 22мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по местности.
16-17		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Футбол»	2	Бег (17 , 26мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по местности.
18-19		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Урок-игра «Футбол»	2	Бег (19 , 28мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по местности.
20		Сдача контрольного норматива бег 2-3 км. Игра «Футбол»	1	Бег (3 км- м, 2 км-д). Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)	М: 13,50-14,50-15,50 Д: 10,30-11,30-12,30 мин	Повторить бег по местности.
Спортивные игры (волейбол) – 7 часов							

21		Совершенствование техники передач мяча. Инструктаж по ТБ волейбол. Игра «Волейбол»	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре		Отжимания 3 подхода по 20-25 раз
22		Учет техники передач мяча. Урок-игра «Волейбол»	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре	Оценка техники	Отжимания 3 подхода по 20-25 раз
23		Совершенствование техники подачи мяча . Игра «Волейбол»	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре		Отжимания 3 подхода по 20-25 раз
24		Учет техники подачи мяча. Игра «Волейбол»	1	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре	Оценка техники	Подтягивания 10-20 раз
25		Совершенствование техники приема мяча с подачи. Урок-игра «Волейбол»	1	Стойки и передвижения игроков. Нижняя прямая подача мяча и нижний прием мяча. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре		Подтягивания 10-20 раз
26-27		Совершенствование техники нападающего удара. Игра «Волейбол»	2	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Прямой нападающий удар из 2, 3 зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. ОРУ. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять тактико - технические действия в игре		Подтягивания 10-20 раз
Гимнастика– 21 час							
28		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. Игра «Баскетбол»	1	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Страховка и самостраховка. ОРУ с предметами. Развитие гибкости.	Знать: ознакомление с техникой безопасности на занятиях гимнастикой		Повторить определения страховка и самостраховка.
29		Повторение длинного кувырка вперед через препятствие на высоте 90 см(м), «мост» и	1	ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперед и назад		Повторить кувырок вперед, назад

		поворот на одно колено, сед углом(д). Игра «Баскетбол»					
30		Учет длинный кувырок вперед через препятствие на высоте 90 см(м), «мост» и поворот на одно колено, сед углом(д).. Урок- игра «Баскетбол»	1	ОРУ с предметами. Развитие гибкости. Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	Уметь выполнять кувырок вперед и назад	Техника выполнения акробатических упражнений	Отжимания 30 раз
31		Обучение технике кувырка вперед из стойки на руках(мальчики), стойка на руках с помощью(девочки). Игра «Волейбол»	1	Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках(м), стоя на коленях наклон назад(д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Отжимания 30 раз
32		Закрепление техники кувырка вперед из стойки на руках(мальчики), стойка на руках с помощью(девочки). Игра «Волейбол»	1	Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках(м), стоя на коленях наклон назад(д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Повторить стойку и «мост»
33		Совершенствование техники кувырка вперед из стойки на руках(мальчики), стойка на руках с помощью(девочки). Урок- игра «Волейбол»		Стойка на руках с помощью. Кувырок вперед из стойки на руках(м), стоя на коленях наклон назад(д). ОРУ в движении. Развитие гибкости.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.		Повторить стойку и «мост»
34		Учет техники кувырка	1	Из упора присев стойка на голове и руках. Длинный кувырок	Уметь выполнять	Техника выполнения	Повторить стойку и

		вперед из стойки на руках(мальчики), стойка на руках с помощью(девочки). Игра «Баскетбол»		вперед (мальчики), «мост» и поворот на одно колено(девочки), равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед(девочки).ОРУ в движении. Развитие гибкости.	акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	акробатических упражнений	«мост»
35		Обучение технике акробатического соединения. Игра «Баскетбол»	1	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок вперед, стойка а руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком(ю), стоя на коленях наклон назад, кувырок вперед, сед углом, стойка на руках(д). Упражнения в равновесии. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координации.	Уметь выполнять акробатические соединения		Отжимания 20 раз
36		Закрепление техники акробатического соединения. Урок- игра «Баскетбол»	1	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок вперед, стойка а руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком(ю), стоя на коленях наклон назад, кувырок вперед, сед углом, стойка на руках(д). Упражнения в равновесии. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координации.	Уметь выполнять акробатические соединения		Пресс 2 подхода по 20 раз
37		Совершенствование техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	1	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок вперед, стойка а руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком(ю), стоя на коленях наклон назад, кувырок вперед, сед углом, стойка на руках(д). Упражнения в равновесии. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координации.	Уметь выполнять акробатические соединения		Пресс 2 подхода по 20 раз
38		Учет техники акробатического соединения. Игра «Волейбол»	1	Комбинация из разученных элементов(длинный кувырок вперед, стойка а руках и голове, кувырок вперед, кувырок назад, поворот боком(ю), стоя на коленях наклон назад, кувырок вперед, сед углом, стойка на руках(д). Упражнения в равновесии. ОРУ в движении. Развитие гибкости, координации.	Уметь выполнять акробатические соединения	Техника выполнения акробатических упражнений	Пресс 2 подхода по 20 раз
39		Повторение лазания по канату в два приема. Урок- игра «Волейбол»	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь лазить по канату		Пресс 2 подхода по 20 раз

40		Учет лазания по канату в два приема. Игра «Баскетбол»	1	Лазание по канату в два приема. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей.	Уметь лазить по канату	12 м – 6 м	Повторить строевые упражнения
41		Повторение строевых упражнений. Игра «Баскетбол»	1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения		Повторить строевые упражнения
42		Повторение висов и упоров, строевых упражнений. Урок-игра «Баскетбол»	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом(д) . Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в висте.		Повторить строевые упражнения
43		Повторение висов и упоров, строевых упражнений. Игра «Волейбол»	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом(д) . Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в висте.		Повторить строевые упражнения
44		Учет висов и упоров, строевых упражнений. Игра «Волейбол»	1	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре(Ю). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом(д) . Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения и упражнения в висте.	Техника выполнения строевых упражнений. Подтягивание Д-17-13-9 М-11-9-7	Пресс 2 подхода по 20 раз
45		Повторение техники опорного прыжка. Урок игра «Волейбол»	1	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высота-115-120 см(ю). Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110 см (д) Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок		Повторить страховку и самостраховку
46		Закрепление техники опорного прыжка. Игра	1	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высота-115-120 см(ю). Опорный прыжок углом с разбега под	Уметь выполнять опорный прыжок		Прыжки со

		«Баскетбол»		углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110 см (д) Развитие силовых способностей.			скакалкой
47		Совершенствование техники опорного прыжка. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высота-115-120 см(ю). Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110 см (д) Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок		Прыжки со скакалкой
48		Учет техники опорного прыжка. Урок- игра «Баскетбол»	1	ОРУ с предметами. Прыжок ноги врозь через коня в длину высота-115-120 см(ю). Опорный прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину, высота 110 см (д) Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок	Техника выполнения опорного прыжка	Прыжки со скакалкой
Баскетбол – 9 часов							
49		Инструктаж по ТБ баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопр. защитника. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Охрана труда. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопр. защитника. Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с пассивным сопр. защитника.		Повторить передачи
50		Учет ловли и передачи мяча в движении с пассивным сопр. защитника. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Инструктаж по ТБ. Охрана труда. Ловля и передача мяча в движении с пассивным сопр. защитника. Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча в движении с пассивным сопр. защитника.	На оценку	Повторить передачи
51		Совершенствование бросков мяча одной или двумя руками с места, в движении. Урок-игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Броски мяча одной или двумя руками с места, в движении . Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять броски мяча одной или двумя руками с места, в движении .		Повторить повороты в движении
52		Учет бросков мяча одной или двумя	1	ОРУ на месте. Броски мяча одной или двумя руками с места, в движении . Повороты направо, налево, кругом в движении.	Уметь выполнять броски мяча одной	На оценку	Повторить

		руками с места, в движении. Игра «Баскетбол»		Спортивные игры.	или двумя руками с места, в движении .		повороты в движении
53		Повторение позиционного нападения. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Броски мяча одной или двумя руками с места, в движении . Позиционное нападение .Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять позиционное нападение.		Повторить повороты в движении
54		Совершенствование позиционного нападения. Урок-игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Броски мяча одной или двумя руками с места, в движении . Позиционное нападение .Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять позиционное нападение.	На оценку	Прыжки со скакалкой 100-160 раз
55		Повторение штрафного броска. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Штрафной бросок Позиционное нападение .Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять штрафной бросок		Прыжки со скакалкой 100-160 раз
56		Совершенствование штрафного броска. Игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Штрафной бросок Позиционное нападение .Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять штрафной бросок		Прыжки со скакалкой 100-160 раз
57		Учет штрафного броска. Урок-игра «Баскетбол»	1	ОРУ на месте. Штрафной бросок Позиционное нападение .Повороты направо, налево, кругом в движении. Спортивные игры.	Уметь выполнять штрафной бросок	На оценку	Отжимания 20 раз-3 подхода
Волейбол -12 часов							
58		Повторение передачи мяча сверху, приема мяча снизу. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. Охрана труда. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Спортивные игры.	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.		Отжимания 20 раз-3 подхода
59		Совершенствование передачи мяча сверху, приема мяча снизу. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. Охрана труда. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Спортивные игры.	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.		Отжимания 20 раз-3 подхода
60		Учет передачи мяча сверху, приема мяча снизу. Урок-игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Инструктаж по ТБ. Охрана труда. Стойка игрока, перемещение в стойке. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Спортивные игры.	Уметь выполнять передачу мяча сверху, прием мяча снизу.	На оценку	Приседания 100 раз
61		Совершенствование приема мяча с подачи. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Спортивные игры.	Уметь выполнять прием мяча с подачи		Приседания 100 раз
62		Учет приема мяча с подачи. Игра	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Спортивные	Уметь выполнять прием мяча с	На оценку	Приседания 100 раз

		«Волейбол»		игры.	подачи		
63		Совершенствование нижней прямой подачи. Урок-игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача .Спортивные игры.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу		Поднимание туловища 25 раз -3 подхода
64		Учет нижней прямой подачи. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача .Спортивные игры.	Уметь выполнять нижнюю прямую подачу	На оценку	Поднимание туловища 25 раз -3 подхода
65		Совершенствование верхней прямой подачи. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача .Спортивные игры.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу		Поднимание туловища 25 раз -3 подхода
66		Учет верхней прямой подачи. Урок-игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача .Спортивные игры.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу	На оценку	Прыжки со скакалкой 100-160 раз
67		Совершенствование нападающего удара. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача . Нападающий удар. Спортивные игры.	Уметь выполнять нападающий удар.		Прыжки со скакалкой 100-160 раз
68		Учет нападающего удара. Игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача . Нападающий удар. Спортивные игры.	Уметь выполнять нападающий удар.	На оценку	Прыжки со скакалкой 100-160 раз
69		Урок-игра «Волейбол»	1	ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча с подачи. Верхняя прямая подача . Нападающий удар. Спортивные игры.	Уметь играть в в/б		Повторить повороты в движении
70		Элементы единоборств – 9 часов. Совершенствование	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять стойки и передвижения в стойке.		Повторить стойку

		стойки и передвижения в стойке. Игра «Борьба всадников».					
71		Учет стойки и передвижения в стойке. Игра «Борьба всадников».	1	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения в стойке. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять стойки и передвижения в стойке.	На оценку	Повторить стойку
72		Совершенствование техники захватов рук и туловища. Урок-игра «Сила и ловкость»	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять захваты рук и туловища		Повторить захваты
73		Учет техники захватов рук и туловища. Игра «Сила и ловкость»	1	Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять захваты рук и туловища	На оценку	Повторить захваты
74		Совершенствование техники освобождения от захватов. Игра «Борьба за захват».	1	Освобождение от захватов. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять освобождение от захватов.		Повторить освобождение от захватов
75		Учет техники освобождения от захватов. Урок-игра «Борьба за захват».	1	Освобождение от захватов. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять освобождение от захватов.	На оценку	Повторить освобождение от захватов
76		Повторение техники борьбы за предмет. Игра «Приемы	1	Борьба за предмет. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять борьбу за предмет		Подтягивания 12-20 раз

		самостраховки»					
77		Совершенствование техники борьбы за предмет. Игра « Борьба двое против двоих».	1	Борьба за предмет. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять борьбу за предмет		Подтягивания 12-20 раз
78		Учет техники борьбы за предмет. Урок-игра «Учебные схватки».	1	Борьба за предмет. ОРУ на месте. Силовые упражнения. Спортивные игры.	Уметь выполнять борьбу за предмет	На оценку	Подтягивания 12-20 раз
Легкая атлетика – 4 часов							
79		Инструктаж по ТБ л/а. Повторение прыжка в высоту . Игра « Волейбол»	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Волейбол»	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Повторить прыжок в высоту
80		Повторение прыжка в высоту . Игра « Волейбол»	1	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Волейбол»	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат с полного разбега		Повторить прыжок в высоту
81		Совершенствование прыжка в высоту. Урок-игра «Эстафеты с предметами»	1	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Повторить прыжок в высоту
82		Учет прыжка в высоту. Игра « Волейбол»	1	Комплекс ОРУ. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Волейбол»	Уметь выполнять прыжок на максимальный результат		Повторить прыжок в высоту
Кроссовая подготовка- 9 часов							
83		Обучение бегу по	1	Бег (15,20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных	Уметь : бегать в		Повторить бег по

		пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Лапта»		препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег под гору. Спортивные игры. Игра «Лапта»	равномерном темпе(20,25 мин)		пересеченной местности
84		Обучение бегу по пересеченной местности, преодоление препятствий. Урок-игра «Лапта»	1	Бег (15,20 мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Бег под гору. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
85		Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Лапта»	1	Бег (16 , 22мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Игра «Лапта»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
86		Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Лапта»	1	Бег (16 , 22мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Игра «Лапта»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
87		Повторение бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Урок-игра «Мини-футбол»	1	Бег (17 , 26мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
88		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра «Мини-футбол»	1	Бег (17 , 26мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры. Игра «Лапта»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
89		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Игра	1	Бег (19 , 28мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности

		«Мини-футбол»					
90		Совершенствование бега по пересеченной местности, преодоление препятствий. Урок-игра «Мини-футбол»	1	Бег (19 , 28мин). ОРУ. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивные игры.	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)		Повторить бег по пересеченной местности
91		Сдача контрольного норматива – бег 2,3 км. Игра «Мини-футбол»	1	Бег (3 км- м, 2 км-д). Развитие выносливости. Спортивные игры. игра «Мини-футбол»	Уметь : бегать в равномерном темпе(20,25 мин)	М: 13,50-14,50-15,50 Д: 10,30-11,30-12,30 мин	Повторить бег по пересеченной местности
Легкая атлетика – 11 часов							
92		Повторение спринтерского бега. Игра «Мини-футбол»	1	Охрана труда при занятии легкой атлетикой. Низкий старт(30 м). Бег по дистанции(70-90 м) Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Эстафеты с предметами.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.(100 м)		Повторить спринтерский бег
93		Совершенствование спринтерского бега. Урок-игра «Мини-футбол»	1	Низкий старт(30 м). Бег по дистанции(70-90 м) Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.(100 м)		Повторить спринтерский бег
94		Сдача контрольного норматива- бег 100 м. Игра «Мини-футбол»	1	Низкий старт(30 м). Бег по дистанции(70-90 м) Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Футбол»	Уметь бегать с максимальной скоростью с низкого старта.(100 м)	Д:16.5-17.0-17.8 М:14.5-14.9-15.5	Повторить спринтерский бег
95		Повторение метания мяча и гранаты. Игра «Мини-футбол»	1	Метание мяча на дальность. ОРУ на месте. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Встречный бег»	Уметь метать мяч на дальность и гранату из различных положений на дальность.		Повторить метание мяча и гранаты
96		Совершенствование метания мяча и гранаты. Урок-игра «Лапта»	1	Метание мяча на дальность. ОРУ на месте. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры.	Уметь метать мяч на дальность и гранату из различных положений на дальность.		Повторить метание мяча и гранаты

97		Учет метания мяча и гранаты. Игра «Мини-футбол»	1	Метание мяча на дальность. ОРУ на месте. Метание гранаты. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные и подвижные игры. Игра « Футбол»	Уметь метать мяч на дальность и гранату из различных положений на дальность.	Техника метания.	Повторить метание мяча и гранаты
98		Повторение прыжка в длину с разбега .Игра «Мини-футбол»	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Спортивные и подвижные игры. Игра « Футбол»	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Повторить прыжок в длину с разбега
99		Повторение прыжка в длину с разбега . Урок-игра «Эстафеты»	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Спортивные и подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Повторить прыжок в длину с разбега
100		Совершенствование прыжка в длину с разбега. Игра «Мини-футбол»	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Спортивные и подвижные игры. Игра « Футбол»	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		Повторить прыжок в длину с разбега
101		Учет прыжка в длину с разбега. Игра «Мини-футбол»	1	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Спортивные и подвижные игры. Игра « Футбол»	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.	М:440-400-340 Д:360-340-300	Повторить прыжок в длину с разбега
102		Сдача контрольного норматива- прыжок в длину с места. Урок-игра «Мини-футбол»	1	Специальные беговые упражнения. ОРУ развитие скоростно-силовых качеств. Бег в медленном темпе до 5 минут. Спортивные и подвижные игры.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега, с места	М:230-195-180 Д:210-170-160	Повторить прыжок в длину с места