




Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Кумылженская средняя школа №2
Кумылженского муниципального района
Волгоградской области

Рассмотрено на заседании ШМО протокол № 4 от «23» мая 2018 г. Руководитель МО _____ Попов В.С.	Согласовано: методист  Авдеева Т. В. «25» мая 2018 г.	Утверждено: протокол заседания педсовета МКОУ КСШ №2 протокол от 24.05.2018 г. № 4	Утверждаю: директор МКОУ КСШ №2  Житникова С.Н. «25» мая 2018 г. 
---	---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 10 классе
на 2018 -2019 учебный год

Учитель: Самоходкина Т.А.

ст. Кумылженская, 2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНА ЯЗАПИСКА

10 класс Рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015). В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 (102) часов в год. Для реализации программного содержания в учебном процессе использовали учебник: Физическая культура Лях В. И., Зданевич А. А. 10–11 классов, издательство Просвещение, 2015.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10–11 классы)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)	XI (ю.)	X (д.)	XI (д.)
1	Базовая часть	60	60	60	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	24	24	24	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12	12
1.4	Легкая атлетика	24	24	24	24
2	Вариативная часть	32	39	39	39
2.1	Баскетбол	24	24	24	24
2.2	Кроссовая подготовка и ОФП	8	8	8	8
2.3	Кроссовая подготовка с элементами туризма	10	10	10	10
	Итого	102	102	102	10

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать 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, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции 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.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу. В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

- **Объяснять:**
 - 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 контроля их эффективности;
 - 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, их оздоровительную и развивающую эффективность.
- **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 одному из видов 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 воздействий физических упражнений.

• Демонстрировать:

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	195	210	230	160	170	185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	+6	+8	+13	+7	+9	+16
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	9	11	14			
		Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	27	31	42	9	11	14
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)				11	13	19

Рабочий план прохождения учебного материала по физической культуре 10 класс

№	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Вид контроля. Измерители	Домашнее задание	Дата
Легкая атлетика 14 часов							
1	Основы техники безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры (ФК)	В	Вводный инструктаж на рабочем месте. Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Биомеханика бега. Виды ФУ по л/а. Развитие скоростных и силовых качеств (ССК).	Знать: требования инструкции, что такое спринтерский бег, биомеханика бега. Виды ФУ в легкой атлетике. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Знать понятие	Фронтальный опрос (ФО)	Инструкции по безопасности на уроках ФК	

				«легкая атлетика».			
2	Техника спринтерского бега	ком	Значение занятий ФУ Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках. Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Строевые упражнения. Низкий старт. Совершенствование техники приема и передачи эстафетной палочки. Бег 30м. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств (ССК) по средством п/и.	Знать: требования инструкции, что такое спринтерский бег, биомеханика бега. Виды ФУ в легкой атлетике. Уметь: демонстрировать технику низкого старта. Знать понятие «легкая атлетика».		Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на с/п, игровых площадках	
3	Тестирование физических качеств Техника спринтерского бега.	ком	Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции. Совершенствование стартового разгона. Биомеханика бега. Виды ФУ по л/а. Развитие скоростных и силовых качеств (ССК). . Тест «Челночный бег»	Знать: требования инструкции, что такое спринтерский бег, биомеханика бега Уметь: демонстрировать технику низкого старта. Знать понятие «легкая атлетика».	Фиксирование результата теста челночный бег. «5» - 7.2 8.4 «4» - 7.8 9.0 «3» - 8.1 9.6	Техника безопасности при беге	
4	Техника спринтерского бега. Определение уровня физических качеств.	ком	Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках. Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Строевые упражнения. Низкий старт. Бег 30м. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств (ССК) по средством п/и. Тест «Бег 30м» Значение занятий ФУ	Знать: правила поведения во время занятий л/а. Уметь: пробежать дистанцию 30м с макс. скоростью, правила передачи эстафетной палочки.	Фиксирование результата теста «Бег 30м» «5» - 4..5 4..9 «4» - 5.0 5..5 «3» - 5.5 6.0	Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на с/п, игровых площадках	
5	Техника спринтерского бега Тестирование физических качеств.	У	Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Строевые упражнения. Низкий старт.. Бег 30м. СБУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств (ССК) по средством п/и. Значение занятий ФУ . Учет скоростного бега на дистанции 100 м.	Знать: правила поведения во время занятий л/а. Уметь: пробежать дистанцию 60м с макс. скоростью, правила передачи эстафетной палочки.	Фиксирование результата. Тест «Бег 100м «5» - 13.9 15.9 «4» - 14.5 16.5 «3» - 15.0 17.0	Формирование знаний о правилах поведения во игровых площадках	
6	Определение уровня ФК. Техника эстафетного бега.	Ком Пот	Предупреждение травматизма во время занятий. Строевые упражнения. Обучение техники старта с эстафетной палочкой. Оказание ПМП при травмах. Закрепить технику приема и передачи эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств (ССК) по средством эстафет, бега с ускорением, изменением темпа и ритма. Тест «Бег 60м»..	Знать правила поведения во дворах, на игровых площадках, правила передачи эстафетной палочки. Демонстрировать скоростные качества на дистанции 60 м с макс. скоростью, с низкого старта. Уметь оказать ПМП при травмах	Корректировка техники подтягивания Фиксирование результата. Тест « «5» - 8.3 9.4 «4» - 9.2 10.0 «3» - 10.0 10.5	Предупреждение травматизма во время занятий	

7	Техника эстафетного бега.	Комб	Гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях. Техника низкого старта. Бег 100 м Закрепить технику приема и передачи эстафетной палочки. СБУ. Развитие выносливости. Формирование осанки посредством ОРУ в парах. Тест «Подтягивание» Техника движений низкого старта, бега по дистанции, финиширование.	Знать правила бега на короткие дистанции, гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Уметь пробегать дистанцию 100 м с макс. скоростью, с низкого старта.	Корректировка техники старта, бега. Фиксирование результата «5» - 12 «4» - 10 «3» - 8	Гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях.
8	Техника эстафетного бега. Определение уровня ФК.	Комб Грп	Правила выполнения техники эстафетного бега. Учет техники эстафетного бега 4x100м. Развитие скоростных качеств (ССК) посредством эстафет, бега с ускорением, изменением темпа и ритма.	Знать правила выполнения эстафетного бега. Уметь пробегать дистанцию 3x10м с макс. скоростью.	Корректировка техники старта, бега. техники эстафетного бега 4x100м.	Правила выполнения техники эстафетного бега.
9	Техника прыжков в длину	О Пот	Правила поведения во время выполнения прыжков. (Разбег, отталкивание). Эстафеты. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину. ОРУ на развитие силы.	Знать технику прыжка в длину с разбега, технику безопасности, правила поведения во время выполнения прыжка. Уметь демонстрировать прыжок в длину.	Фиксирование результата в «	Основные требования безопасности в прыжках в длину.
10	Определение уровня ОФК. Техника прыжков в длину	См	Способы самоконтроля. Совершенствование технике выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании. Закрепление техники метания гранаты с пяти бросковых шагов. СБУ. Развитие выносливости по средством эстафет. Способы самоконтроля. Тест «Подъем туловища за 30 сек».	Знать технику безопасности во время прыжков, способы самоконтроля при выполнении ФУ. Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, технику метания гранаты, ФК при прыжках в длину с места. Терминология прыжков в длину.	Фиксирование результата «Подъем туловища за 30 сек». «5» - 23 21 «4» - 22 20 «3» - 20 19	Способы самоконтроля.
11	Определение уровня ОФК. Техника выполнения метания гранаты.	Зач	Пульсовой режим при выполнении ФУ. Учет техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техника выполнения метания гранаты. СБУ. Пульсовой режим при выполнении ФУ. Терминология в метании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь определять пульсовой Режим и способы определения пульса. Уметь демонстрировать технику метания гранаты. Знать технику безопасности во время метания.	Фиксирование результата прыжков в длину с разбега. «5» - 430 410 «4» - 410 390 «3» -390 380	Пульсовой режим при выполнении ФУ.
12	Техника выполнения метания гранаты.	Зач	Признаки переутомления. Учет техники выполнения метания гранаты. СБУ. Терминология в метании мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Признаки утомления и переутомления. Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОРУ. Правила соревнований в метании	Уметь определить признаки утомления и переутомления. Уметь демонстрировать технику метания мяча. Знать технику безопасности во время метания гранаты.	Фиксирование результата метания гранаты «5» - 23 «4» - 19 «3» - 17	Признаки утомления и переутомления

13	Определение уровня ФП	Сов	Комплекс упражнений для развития быстроты. Тест «Прыжок с места». Развитие двигательных качеств посредством использования полосы препятствий. Тестирование знаний по теме «Метание»	Уметь демонстрировать технику метания мяча, составить комплекс упражнений для развития быстроты. Знать: технику безопасности во время метания.	Фиксирование результата «Прыжок с места». «5» - 230 185 «4» - 220 170 «3» - 200 155	Комплекс физических упражнений для развития быстроты.	
14	Легко-атлетическое троеборье	К	Определение уровня ОФК. Бег 30м, прыжки с места, метание.	Уметь демонстрировать технику выполнения л/а упр.	Тесты		

Кроссовая подготовка с элементами туризма 10 часов

15/1	Основы физической подготовки туриста.	Вводный	Инструктаж т/б. Бег в равномерном темпе. 200 м.Способы преодоления препятствий. Техника установки палатки. Равномерный бег ОРУ на общую выносливость. Игротека туриста.	Уметь преодолевать полосу препятствий. Знать способы преодоления препятствий.	Устный опрос. Практическая работа. Корректировка техники	Правила бега по пересеченной местности.	
16/2	Основы физической подготовки туриста.	Комб	Бег в равномерном темпе 400м. Что такое бивак, требования к организации привала. Техника установки палатки. Выбор места для костра. Виды костров. Игротека туриста. Правила судейства.	Уметь организовать бивак, поставить и снять палатку. Знать виды костров, правила судейства. Знать циклы организации похода.	Устный опрос. Практическая работа Корректировка техники	Как правильно экипировать 2-3 дневного похода.	
17/3	Основы физической подготовки туриста.	Н	Бег в равномерном темпе 600м Техника установки палатки. Узлы. Упражнения на выносливость.	Уметь измерять пульс до и после бега	Практическая работа. Корректировка техники		
18/4	Основы физической подготовки туриста.	Н	Бег в равномерном темпе 600 м.Техника установки палатки. Узлы. Требования к подготовке и проведения похода.	Знать требования к подготовке и проведения похода	Корректировка техники. Практическая работа		
19/5	Бег по пересеченной местности.	Ком	Бег в равномерном темпе 800м Безопасность при беге на длинные дистанции. Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта» Терминология в кроссовом беге. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу.	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники.		
20/6	Бег по пересеченной местности.	Ком	Безопасность при беге на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе 800м Равномерный бег. Преодоление вертикальных препятствий. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта» Терминология в кроссовом беге. Развитие выносливости.	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники.		
21/7	Полоса препятствий	Сов	Равномерный шестиминутный бег. Подвижная игра «Лапта». Терминология в кроссовом беге. Развитие выносливости. Правила соревнований по	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники.		

			кроссу. Преодоление вертикальных препятствий.				
22/8	Бег по пересеченной местности.	Сов	Бег в гору. Подвижная игра «Лапта». Преодоление вертикальных препятствий. Безопасность при проведении подвижных игр. Правила соревнований по кроссу. Терминология в кроссовом беге. Развитие выносливости. Бег 1000м.	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники. «5» - 3.48 4.36 «4» - 4.00 4.50 «3» - 4.15 5.00	Т.Б. при беге на длинные дистанции.	
23/9	Полоса препятствий	Сов	Равномерный шестиминутный бег. Бег в гору. Подвижная игра «Лапта». 1000м. Терминология в кроссовом беге. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Тестирование знаний по теме.	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники.		
24/10	Бег по пересеченной местности.	Зач	Развитие выносливости. Бег 2000; 1500 м.	Уметь: бегать в равномерном темпе. Знать: т.б. при беге на длинные дистанции.	Корректировка техники. Бег без учета времени		

Спортивные игры по разделу « Баскетбол» 24 часов

25/ 1	Техника безопасности Технические приемы в баскетболе.	О	Инструктаж т/б на занятиях по спортивным играм. Совершенствование стойкам, остановок, поворотов и передвижениям. Комбинации из элементов передвижений. История баскетбола. Технические приемы в баскетболе.	Знать краткую историю баскетбола, технику безопасности при проведении спортивных игр. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники движений.	Требования безопасности занятий спортивных игр.	
26/ 2	Техника ловли и передачи мяча	См	Инструктаж т/б на занятиях по баскетболу. Комбинации из элементов техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом. Совершенствование ловли и передачи мяча, двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком, от плеча взаимосвязанным развитием скоростно-силовых качеств координационных способностей. Комплексное совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости.	Знать краткую историю баскетбола, технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Знать правила и технику ловли и передачи мяча. Уметь выполнить технические действия в ловле и передаче мяча.	Корректировка техники движений.	Краткая история баскетбола.	
27/3	Техника ловли и передачи мяча	См	Комбинации из элементов техники перемещений в защитной стойке, поворотов с мячом. Совершенствование ловли и передачи мяча, двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком, от плеча взаимосвязанным развитием скоростно-силовых качеств координационных способностей. Комплексное совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости.	Знать краткую историю баскетбола, технику безопасности при проведении занятий по баскетболу. Знать правила и технику ловли и передачи мяча. Уметь выполнить технические действия в ловле и передаче мяча.	Корректировка техники движений.		

28/ 4	Техника бросков мяча	Ком	История баскетбола. Комбинации из элементов ловле и передачи мяча. Обучение добивания мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и взаимосвязанных скоростно-силовых качеств. Комплексно совершенствовать изученные групповые тактические взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости. Технические приемы в баскетболе. Баскетбольная комбинация. Двухсторонняя игра 3х3	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь выполнить технические действия в ловле и передаче мяча, бросках мяча.	Корректировка техники движений.	Краткая история баскетбола.	
29/5	Техника бросков мяча	Зач	Комбинации из элементов ловле и передачи мяча. Обучение добивания мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и взаимосвязанных скоростно-силовых качеств. Комплексно совершенствовать изученные групповые тактические взаимодействия в нападении и защите в сочетании с развитием скоростной выносливости. Технические приемы в баскетболе. Баскетбольная комбинация. Двухсторонняя игра 3х3. Техника ловли и передачи мяча в движении - зачет.	Знать правила ловли и передачи мяча. Уметь выполнить технические действия в ловле и передаче мяча, бросках мяча.	Корректировка техники движений. Зачет -техника ловли и передачи мяча в движении	Краткая история баскетбола.	
30/6	Техника бросков мяча	С	Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультминутки. Обучение накрыванию и отбиванию мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке и развитие скоростно-силовых качеств. Комплексно совершенствование групповые тактические взаимодействия в условиях игрового противоборства в сочетании с развитием скоростной выносливости. Баскетбольная комбинация. Тест «Лягушка».	Знать правила бросков мяча на месте и движении. Знать какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультминутки.	Корректировка техники исполнения. Тест«Лягушка».	Влияние упр-й физкультмину тки на сердечно-сосудистую систему человека	
31/7	Техника бросков мяча	Зачет	Правила игры. Совершенствование добивания мяча в сочетании с развитием быстроты, координационных способностей и скоростно-силовых качеств. Совершенствование накрывания и отбивания мяча при броске в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке и развитие скоростно-силовой выносливости. Комплексное совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите. Баскетбольная комбинация. Тест - «Бросок в движении».	Знать правила бросков мяча в движении. Знать какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультминутки. Уметь продемонстрировать технику добивания мяча.	Корректировка техники исполнения. Тест. «Бросок в движении».	Правила игры.	

32/8	Техника бросков мяча, тактические действия.	Комб	Что такое здоровье. Жесты судьи. Совершенствовать остановку прыжком после ведения в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке на два счета и развитием координационных способностей. Совершенствовать игровые приемы в сочетании развитием координационных способностей. Комплексно совершенствовать технико-тактические действия в условиях игрового противоборства. Баскетбольная комбинация.	Знать понятия здоровье. Знать правила ведения мяча. Знать и демонстрировать жесты судьи. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Что такое здоровье.	
33/9	Техника бросков мяча, тактические действия.	Комб	Что такое здоровье. Жесты судьи. Совершенствовать остановку прыжком после ведения в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке на два счета и развитием координационных способностей. Совершенствовать игровые приемы в сочетании развитием координационных способностей. Комплексно совершенствовать технико-тактические действия в условиях игрового противоборства. Баскетбольная комбинация.	Знать понятия здоровье. Знать правила ведения мяча. Знать и демонстрировать жесты судьи. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Что такое здоровье.	
34/10	Техника ведения мяча.	Комб	Слагаемые ЗОЖ . Совершенствовать остановку прыжком после ведения мяча в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке и развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Комплексно совершенствовать технико-тактические действия в условиях игрового противоборства. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Тест «Большая восьмерка».	Знать правила ведения мяча. Знать и демонстрировать жесты судьи. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения. Тест«Большая восьмерка».	Слагаемые ЗОЖ	
35/11	Техника ведения мяча.	Комб	Совершенствовать ведение мяча с сопротивлением. Сочетание броскови ведения, совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке и развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Комплексно совершенствовать технико-тактические действия в условиях игрового противоборства. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Тест «Большая восьмерка».	Знать правила ведения мяча. Знать и демонстрировать жесты судьи. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Слагаемые ЗОЖ	
36/12	Техника ведения мяча.	Комб	Слагаемые ЗОЖ . Совершенствовать остановку прыжком после ведения мяча в сочетании с совершенствованием броска одной рукой от головы в прыжке и развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Комплексно совершенствовать технико-тактические действия в	Знать правила ведения мяча. Знать и демонстрировать жесты судьи. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения. Тест«Большая восьмерка».	Слагаемые ЗОЖ	

			условиях игрового противоборства. Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. Тест «Большая восьмерка».				
37/13	Техника ведения мяча. Тактико-технические действия в защите и нападении в баскетболе	Ком	Взаимосвязано совершенствовать индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении в сочетании с развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Совершенствовать зонную систему защиты 2-1-2 в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико-тактических действий в условиях игрового противоборства	Знать методы управления собой. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Способы управления собой.	
38/14	Техника ведения мяча. Тактико-технические действия в защите и нападении в баскетболе	Ком	Научись управлять собой. Взаимосвязано совершенствовать индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении в сочетании с развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Совершенствовать зонную систему защиты 2-1-2 в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико- тактических действий в условиях игрового противоборства. Баскетбольная комбинация. Челночный бег с мячом.	Знать методы управления собой. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Способы управления собой.	
39/15	Техника ведения мяча. Тактико-технические действия в защите и нападении в баскетболе	Ком	Научись управлять собой. Взаимосвязано совершенствовать индивидуальные технико-тактические действия в защите и нападении в сочетании с развитием скоростно-силовых, координационных способностей. Совершенствовать зонную систему защиты 2-1-2 в сочетании с комплексным совершенствованием изученных технико- тактических действий в условиях игрового противоборства. Баскетбольная комбинация. Челночный бег с мячом.	Знать методы управления собой. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения.	Способы управления собой.	
40/16	Техника штрафного броска.	Ком	Самовоспитание. Совершенствовать зонную систему защиты 2-1-2 в условиях игрового соревновательного противоборства с развитием скоростной выносливости. Совершенствовать разновидности штрафных бросков в сочетании развитием координационных способностей. Баскетбольная комбинация. Тест « Челнок ». Игра по правилам.	Уметь выполнить ведение мяча в движении. Знать какое влияние оказывают занятия ФК. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения. Тест « Челнок»	Способы самовоспитания	

41/17	Техника штрафного броска.	Зач	Самовоспитание. Совершенствовать зонную систему защиты 2-1-2 в условиях игрового соревновательного противоборства с развитием скоростной выносливости. Совершенствовать разновидности штрафных бросков в сочетании развитием координационных способностей. Баскетбольная комбинация. Тест «Челнок» . Игра по правилам.	Уметь выполнить ведение мяча в движении. Знать какое влияние оказывают занятия ФК. Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения. Тест «Челнок»	Способы самовоспитания	
42/18	Тестирование двигательных способностей.	С	Определение двигательных способностей посредством тестирования. Техника остановки в два шага. Совершенствовать разновидности штрафных бросков в сочетании развитием координационных способностей. Развитие двигательной деятельности, вестибулярной устойчивости, оперативности мышления. совершенствование дистанционных, слуховых и зрительных функций. Зонная защита. Упражнение «Баскетбольная комбинация» .	Раскрыть технико-тактические действия в баскетболе. Уметь применять в игре технико-тактические действия. Уметь выполнить штрафной бросок.	Корректировка техники исполнения. Тест «Баскетбольная комбинация» .		
43/19	Тестирование двигательных способностей.	С	Определение двигательных способностей посредством тестирования. Техника остановки в два шага. Совершенствовать разновидности штрафных бросков в сочетании развитием координационных способностей. Развитие двигательной деятельности, вестибулярной устойчивости, оперативности мышления. совершенствование дистанционных, слуховых и зрительных функций. Зонная защита. Упражнение «Баскетбольная комбинация» .	Раскрыть технико-тактические действия в баскетболе. Уметь применять в игре технико-тактические действия. Уметь выполнить штрафной бросок.	Корректировка техники исполнения. Тест «Баскетбольная комбинация» .		
44/20	Тестирование двигательных способностей.	Комб	Самоконтроль. Совершенствование комбинаций из основных элементов баскетбола. Развитие логического мышления посредством решения тактических задач. Определение двигательных способностей посредством тестирования. Развитие двигательной деятельности, вестибулярной устойчивости, оперативности мышления, совершенствование дистанционных, слуховых и зрительных функций посредством игры в баскетбол. Зонная защита. Тест «Змейка» .	Уметь применять в игре технико-тактические действия.	Корректировка техники исполнения. Тест «Змейка» .	Самоконтроль.	
45/21	Технико-тактические действия баскетболе.	Сов	Тактика нападения и защиты. Зонная защита. Упражнение «Баскетбольная комбинация». Челночный бег. Малая и большая восьмерка.	Знать понятие тактика, тактика нападения, тактика защиты. Уметь выполнить игровое действие в баскетболе. Демонстрировать жесты судьи.	Корректировка техники исполнения. Тесты.	Жесты судьи. Техничко-тактические действия в б/б.	

46/22	Технико-тактические действия баскетболе.	Сов	Тактика нападения и защиты. Зонная защита. Упражнение «Баскетбольная комбинация». Челночный бег. Малая и большая восьмерка.	Знать понятие тактика, тактика нападения, тактика защиты. Уметь выполнить игровое действие в баскетболе. Уметь применять в игре технико-тактические действия. Демонстрировать жесты судьи.	Корректировка техники исполнения. Тесты.	Жесты судьи. Технико-тактические действия в б/б.	
47/23	Технико-тактические действия баскетболе.	Сов	Тактика нападения и защиты. Зонная защита. Упражнение «Баскетбольная комбинация». Челночный бег. Малая и большая восьмерка. Нестандартный урок.	Знать понятие тактика, тактика нападения, тактика защиты. Уметь выполнить игровое действие в баскетболе. Уметь применять в игре технико-тактические действия. Демонстрировать жесты судьи.	Корректировка техники исполнения. Тесты.	Жесты судьи. Технико-тактические действия в б/б.	
48/24	Баскетбольный калейдоскоп.	Ср-е	Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований по баскетболу.	Уметь применять в игре технико-тактические действия. Знать общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований по баскетболу.	Соревнование.	Общие т/б соревнований по б/б. Терминология в б/б.	

Спортивные игры «Волейбола» 24 часов.

49/1	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Прохождение пройденного материала.	В Ф Н С	Техника безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура человека и общества. Совершенствование техники перемещений, комбинаций из основных элементов техники передвижений в волейболе. Закрепление техники приема, передачи мяча в волейболе.	Знать технику безопасности на уроках физкультуры. Уметь выполнить технические приемы в перемещении и подаче мяча.	Фронтальный опрос. Корректировка техники и тактики	Инструкции по технике безопасности на уроке по спортивным играм.	
50/2	Техника приема и передачи мяча.	С	Общие требования безопасности при проведении занятий по волейболу. Совершенствование приема мяча снизу, передачи и приема мяча. Совершенствование нижней прямой подаче. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать правила проведения занятий по волейболу. Уметь выполнить технические приемы в приеме и передаче мяча. Знать способы перемещений.	Корректировка техники и тактики игры.	Общие требования безопасности при проведении занятий	
51/3	Техника приема и передачи мяча.	С	Общие требования безопасности при проведении занятий в спортивном зале. Совершенствование приема мяча снизу, передачи и приема мяча. Совершенствование техники нижней прямой подаче. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать правила проведения занятий по волейболу. Уметь выполнить технические приемы в приеме и передаче мяча. Знать способы перемещений.	Корректировка техники и тактики игры.	Безопасность при проведении занятий по волейболу.	
52/4	Техника приема и передачи мяча.	С	Совершенствование приема мяча снизу, передачи и приема мяча. Совершенствование техники нижней прямой подаче. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать правила проведения занятий по волейболу. Уметь выполнить технические приемы в приеме и передаче мяча. Знать способы перемещений.	Корректировка техники и тактики игры.		
53/5	Техника подач. Нижняя прямая подача.	Комп	Предупреждение травматизма во время проведения занятий по волейболу. Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование приемов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи. Тест жонглирование перед собой. Развитие	Знать меры предупреждения травматизма во время проведения занятий по волейболу. Уметь выполнить технические приемы в приеме и передаче мяча.	Корректировка техники и тактики игры. Тест жонглирование перед собой.	Предупреждение травматизма во время проведения занятий по	

			прыгучести посредством ОРУ.			волейболу.	
54/6	Техника подач. Нижняя прямая подача.	Комп	Совершенствование верхней прямой подаче. Совершенствование приемов и передач мяча. Закрепление техники нижней прямой подачи. Тест жонглирование перед собой. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать меры предупреждения травматизма во время проведения занятий по волейболу. Уметь выполнить технические приемы в приеме и передаче мяча.	Корректировка техники и тактики игры. Тест жонглирование перед собой.		
55/7	Техника подач. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	См	Признаки утомления. Оценка техники движений в передаче и приеме мяча. Совершенствование вариантов подач. Жонглирование над собой. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений.	Знать признаки утомления. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча.	Корректировка техники исполнения. Оценка техники движений в передаче и приеме мяча.	Признаки утомления.	
56/8	Техника подач. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	См	Признаки переутомления. Совершенствование вариантов подач. Жонглирование над собой. Развитие двигательных качеств посредством подготовительных упражнений.	Знать признаки утомления. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча.	Корректировка техники исполнения.	Признаки утомления.	
57/9	Тактика нападения. Нападающий удар.	См	Что такое физическая подготовка, ее целевое назначение. Оценка техники движений в верхней подаче мяча. Обучение техники нападающего удара через сетку. Жонглирование над собой. Комбинация из изученных ранее элементов. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать что такое физическая подготовка, ее целевое назначение. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара.	Корректировка техники исполнения. Оценка техники движений в верхней подаче мяча.	Что такое физическая подготовка, ее целевое назначение.	
58/10	Тактика нападения. Нападающий удар.	См	Что такое физическая подготовленность, ее целевое назначение. Обучение техники нападающего удара через сетку. Жонглирование над собой. Комбинация из изученных ранее элементов. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать что такое физическая подготовка, ее целевое назначение. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара.	Корректировка техники исполнения.	Что такое физическая подготовка, ее целевое назначение.	
59/11	Техника защиты. Блокирование	См	Росто-весовые показатели. Закрепление техники нападающего удара через сетку. Обучение технике защиты блокированием. Тест жонглирование над собой.	Уметь определять росто-весовые показатели. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокир .	Корректировка техники исполнения. Тест жонглирование над собой.	Определять росто-весовые показатели.	
60/12	Техника защиты. Блокирование	См	Росто-весовые показатели. Закрепление техники нападающего удара через сетку. Обучение технике защиты блокированием. Тест жонглирование над собой.	Уметь определять росто-весовые показатели. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокир .	Корректировка техники исполнения. Тест жонглирование над собой.	Определять росто-весовые показатели.	
61/13	Техника нападения и защиты.	Зачет	ПМП пострадавшему, получившему травму во время занятий. Совершенствование техники нападающего удара через сетку. Закрепление	Уметь оказать первую помощь при различных травмах. Уметь выполнить технические	Корректировка техники исполнения.	ПМП пострадавшему у,	

			технике блокирования. Жонглирование. Комбинация из изученных ранее элементов в подаче, приемах и передачах. Развитие двигательных качеств посредством ОРУ.	действия в подачах мяча, нападающего удара, блокировании.		получившему травму во время занятий.	
62/14	Техника нападения и защиты.	Комб	Влияние вредных привычек на организм человека. Оценка техники движений нападающего удара. Совершенствование техники блокирования. Обучение технике нападения, индивидуальных действий. Комбинация из изученных ранее элементов. Жонглирование над собой. Развитие наблюдательности посредством учебной игры.	Знать влияние вредных привычек на организм человека. Уметь технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокировании.	Корректировка техники исполнения. Оценка техники движений нападающего удара.	Влияние вредных привычек на организм человека.	
63/15	Техника и тактика игры.	Сов	ЗОЖ и его составляющие. Оценка техники блокирования. Совершенствование техники игры. Комбинация из изученных ранее элементов. Развитие прыгучести посредством ОРУ.	Знать определение ЗОЖ, его составляющие. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокировании.	Корректировка техники исполнения. Оценка техники блокирования.	Дать определение ЗОЖ, и его составляющие.	
64/16	Техника и тактика игры.	К	Психологические особенности возрастного развития. Совершенствование тактических действий в игре Работа по индивидуальным карточкам. Комбинация из изученных ранее элементов Развитие наблюдательности посредством учебной игры.	Знать положительное влияние физических упражнений на формирование качеств личности Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокировании.	Корректировка техники исполнения.	Психологические особенности возрастного развития.	
65/17	Техника и тактика игры.	Комб	Как управлять собой. Жесты судьи Тактика позиционного нападения с изменениями позиций (6:0). Совершенствование тактических действий в игре. Работа по индивидуальным карточкам. Комбинация из изученных ранее элементов. Развитие наблюдательности.	Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, передачах нападающего удара, блокировании. Уметь выполнить технические действия в подачах мяча, нападающего удара, блокировании.	Корректировка техники исполнения.	Как управлять собой.	
66/18	Техника и тактика игры.	Ком	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико – тактические действия	Корректировка техники исполнения.		
67/19	Техника и тактика игры.	Ком	Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через вторую зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием мяча.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико – тактические действия	Корректировка техники исполнения.		
68/20	Двигательные умения и навыки, основные технико-	С	Физическое самовоспитание. Жесты судьи. Комбинация из изученных ранее элементов. Совершенствование тактических действий в игре.	Уметь демонстрировать жесты судьи.	Корректировка техники исполнения. Тест «Передача в	Физическое самовоспитание.	

	тактические действия в волейболе		Тактика позиционного нападения без изменений позиций (6:0). Развитие наблюдательности посредством учебной игры. Тест «Передача в парах на месте».		парах на месте».		
69/21	Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в волейболе	С	Физическое самовоспитание. Жесты судьи. Комбинация из изученных ранее элементов. Совершенствование тактических действий в игре. Тактика позиционного нападения без изменений позиций (6:0). Развитие наблюдательности посредством учебной игры. Тест «Передача в парах на месте».	Уметь демонстрировать жесты судьи.	Корректировка техники исполнения. Тест «Передача в парах на месте».		
70/22	Двигательные умения и навыки, основные технико-тактические действия в волейболе	К	Личный план самовоспитания. Комбинация из изученных ранее элементов. Игровые действия с ограниченным числом игроков. Совершенствование тактических действий в игре. Тактика позиционного нападения без изменений позиций (6:0). Развитие наблюдательности посредством учебной игры.	Уметь составить план самовоспитания. Уметь выполнить технические действия.	Корректировка техники и тактики игры.	Личный план самовоспитания.	
71/23	Организация и проведение соревнований по волейболу	О	Жесты судьи. Комбинация из изученных ранее элементов. Совершенствование тактических действий в игре. Тактика позиционного нападения без изменений позиций (6:0).	Уметь демонстрировать жесты судьи.			
72/24	Соревнование по волейболу	Комб	Учебная игра Жесты судьи.	Уметь выполнить технические, тактические действия. Осуществлять судейство соревнований, вести протокол.	Корректировка техники и тактики игровых действий.	Общие требования	

Гимнастика с элементами акробатики 12 часов

73/1	Основы техники безопасности, профилактика травматизма. Истории гимнастики.	Ввод Н	Инструктаж на рабочем месте. Формирование правильной осанки посредством ОРУ без предмета. Техника безопасности проведения занятий по гимнастике. Строевых упражнений: переход с шага на месте. Формирование правильной осанки посредством ОРУ. Гимнастическая методика «Хатха-йоги». Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест – подтягивание на перекладине. Воспитание эстетической культуры, музыкальности.	Уметь давать команды демонстрировать строевые упражнения. Уметь демонстрировать комплекс упр. на силу.	Фронтальный опрос. Практические умения. Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест - «Подтягивание на перекладине».	Техника безопасности проведения занятий по гимнастике.	
74/2	Дыхательная гимнастика. Определение	Комб	Виды гимнастики. Повороты кругом в движении. Комплекс ритмической гимнастики. Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед и	Уметь демонстрировать комплекс утренней гимнастики. Знать классификацию видов	Корректировка движений. Тест – поднимание	Виды гимнастики.	

	уровня ФП.		назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Дыхательная гимнастика. Совершенствование акробатических упражнений. Воспитание эстетической культуры, музыкальности. Тест поднятие туловища из положения лежа.	гимнастики.	туловища из положения лежа.		
75/3	Комплекс утренней гимнастики. Определение уровня	Комб	Порядок составления комплекса утренней гимнастики. ОРУ на скамейке. ФП. Повороты кругом в движении. Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. В висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Комплекс утренней гимнастики. Тест - отжимание от пола. Воспитание эстетической культуры, музыкальности.	Уметь демонстрировать и составить составления комплекса утренней гимнастики.	Корректировка движений. Тест «Отжимание от пола».	Порядок составления комплекса утренней гимнастики.	
76/4	Спортивная аэробика.	О	Повороты кругом в движении. Комплекс ритмической гимнастики. Освоение акробатических упражнений: кувырки вперед и назад, сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. Акробатическая комбинация. Упражнения игрового стретчинга. В висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе и вис на согнутых руках. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости. Тест-определение степени гибкости. Воспитание эстетической культуры, музыкальности.	Знать виды прыжков. Уметь демонстрировать комплекс спортивной аэробики. опорный прыжок.	Корректировка движений. Тест-определение степени гибкости.	Комплекс ритмической гимнастики.	
77/5	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комплекс ритмической гимнастики. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев;	Знать виды прыжков. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Корректировка движений.		

			из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках. Прыжки через скакалку. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.			
78/6	Строевые упражнения. Акробатическая комбинация.		Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комплекс ритмической гимнастики. Формирование навыка правильной осанки. Прыжки через скакалку. <i>Акробатические упражнения:</i> кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушагат; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекал вперед в упор присев; из упора лежа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; длинный кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	Корректировка движений.	
79/7	Фигурная маршировка. Техника опорного прыжка.		Инструктаж по охране труда на уроках лазание и опорный прыжок. Перестроение из одной колонны в две, три, четыре, пять и обратно. Освоение опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Подтягивание в висе. Отжимание от скамейки. Развитие силовых и координационных способностей. Развитие гибкости.	Знать виды прыжков. Уметь демонстрировать опорный прыжок.	Корректировка движений.	
80/8	Фигурная маршировка. Техника опорного прыжка.		Виды прыжков Техника опорный прыжок. Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. Освоение опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОФП. Подтягивание в висе. Отжимание от скамейки. Развитие силовых и координационных способностей.	Знать виды прыжков. Уметь демонстрировать опорный прыжок.	Корректировка движений.	
81/9	Ритмическая гимнастика. Техника опорного		Виды прыжков Техника опорный прыжок. Совершенствование техники ранее разученных строевых упражнений. ОРУ с предметами на	Знать виды прыжков. Уметь демонстрировать опорный прыжок.	Корректировка движений.	

	прыжка.		месте. Освоение опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОФП. Прыжки через скакалку. Развитие силовых и координационных способностей.			
82/10	Ритмическая гимнастика. Техника опорного прыжка.	Комб	Истории олимпийских игр – виды спорта входившие в программу Игр Древности. Освоение ритмической гимнастики. Функциональные воздействие на основные части тела посредством ритмической гимнастики. Воспитание эстетической культуры, музыкальности. Перестроение из колонны из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. Учет техники выполнения опорного прыжка. акробатическим упражнениям. Освоение опорных прыжков: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см), прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). ОФП. Прыжки через скакалку. Тест – прыжки со скакалкой.	Знать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений. Знать виды входившие в программу Игр Древности. Уметь демонстрировать опорный прыжок, кувырок.	Корректировка движений. Тест – прыжки со скакалкой.	Истории олимпийских игр – виды спорта входившие в программу Игр Древности.
83/11	Атлетическая гимнастика-система строительства тела.	С	Олимпийская символика. Функциональные воздействие на основные части тела посредством ритмической гимнастики. Комплекс ритмической гимнастики. Дать представление современном атлетизме. Развитие двигательных качеств. Танцевальные шаги (полька), Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Развитие силовых и координационных способностей. Тест – вис на перекладине.	Знать что такое гибкость. Уметь демонстрировать упражнения для развития гибкости, комплекс атлетической гимнастики. Уметь демонстрировать комплекс атлетической гимнастики.	Устный опрос. Демонстрация строевых приемов. Демонстрация строевых приемов. Тест - вис на перекладине.	Олимпийская символика. Упражнения на развитие гибкости.
84/12	Физическая культура Древней Греции. Оздоровительная система Востока.	Зачет	Недельный двигательный режим. Строевые упражнения. Дать представление о системе физического воспитания в Древней Греции. Обучить приемам самомассажа для повышения работоспособности. Способствовать развития двигательных качеств. Формирование чувство прекрасного, эстетического восприятия окружающего мира. Танцевальные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовых и координационных способностей Тест «Поднимание туловища из положения лежа.	Знать недельный двигательный режим. Уметь демонстрировать комплексы оздоровительных упражнений.	Демонстрация строевых приемов. Зачет поднимание туловища из положения лежа.	Составить недельный двигательный режим.

Общефизическая и кроссовая подготовка 8 часа

85/1	Техника длительного бега.	В	Техника длительного бега. Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Бег 200м. ОРУ на выносливость. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно. Повторный бег с повышенной скоростью 2x300 м. ОРУ. Эстафеты. Равномерный бег до 12 мин. Развитие выносливости. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Знать системы физических упражнений для развития выносливости. Уметь бегать в равномерном темпе, составить комплекс упражнений на выносливость.	Снятия пульсограммы до и после бега и через 5мин. Фиксирование результата на 200м.	Правила бега по пересеченной местности.	
86/2	«Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек».	Н	Познакомить с понятием здоровый образ жизни, что такое дурные привычки их классификация.	Иметь представление здоровый образ жизни, дурные привычки, их классификация.	Теоретический материал, презентация.		
87/3	Техника кроссового бега.		Равномерный бег 12 мин . Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение бег в чередовании с ходьбой до 5000 м. Бег 800 м. Встречная эстафета на отрезке 20-30 м. . Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 400 метров	Знать правила техники кроссового бега.	Фиксирование результата бег 400 метров	Т/б на россе.	
88/4	Тестирование физических качеств.	О	Выносливость. Комплекс упражнений на выносливость. Бег равномерный. Чередование ходьбы и бега. ОРУ на выносливость. Подвижные игры. Развитие выносливости. Бег 1000м.	Уметь бегать в равномерном темпе	Снятия пульсограммы до и после бега и через 5мин. Фиксирование результата на 1000м.		
89/5	Общефизическая подготовка		Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 до 800 метров. Равномерный бег до 17 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. ОФП. ОРУ. Эстафеты. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе	Текущий		
90/ 6	Тестирование физических качеств.		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег до 18 мин. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. ОРУ. Эстафетный бег. Развитие выносливости. Бег 600м.	Уметь бегать в равномерном темпе Знать технику эстафетного бега	Текущий. Фиксирование результата на 600м.		
91/7	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	С	Методы самоконтроля. Бег равномерный. Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ на выносливость. Спортивные игры. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег Преодоление горизонтальных,	Уметь бегать в равномерном темпе. Знать технику эстафетного бега.	Снятия пульсограммы до и после бега и через 5мин.		

			вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. ОРУ. Зачет по технике эстафетного бега. Развитие выносливости.			
92/8	Тестирование физических качеств.	К	Бег равномерный по пересеченной местности. Преодоление препятствий. ОРУ на выносливость. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 1500м.	Уметь бегать в равномерном темпе	Снятия пульсограммы до и после бега и через 5мин. Фиксирование результата на 1500м.	







Легкая атлетика 10 часов

93/1	Техника спринтерского бега.		Инструктаж по технике безопасности на уроках л/а. Специальные прыжковые, многоскоки. Совершенствование техники спринтерского бега: бег с низкого старта со стартовым ускорением до 60 метров. Бег «сериями» в различных сочетаниях: 2–3х (100 + 100 м), повторить 2–3 раза или 1–2х (200 + 200) – 1–2 раза. ОФП. Равномерный бег до 4 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Учет техники эстафетного бега 4x100м.	Знать правила поведения во время занятий л/а. Уметь пробегать дистанцию.	Фиксирование результата 4x100	
94/2	Тестирование физических качеств. Техника эстафетного бега.	См Пот Т	Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на игровых площадках. Совершенствование техники финиширования в беге на короткие дистанции. Строевые упражнения. Низкий старт. Специальные прыжковые, беговые. Переменный бег на отрезках 100–150 м с повышенной скоростью (в 1/2–3/4 интенсивности) 2–4 раза. Повторный бег с соревновательной скоростью на отрезках 100–300 м. Эстафетный бег 3-5x20-30 м ОФП. Равномерный бег до 7 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты. Тест «Бег 30м»	Знать правила поведения во время занятий л/а. Уметь пробегать дистанцию 30м с макс. скоростью, правила передачи эстафетной палочки.	Фиксирование результата теста «Бег 30м»	Формирование знаний о правилах поведения во дворах, на с/п, игровых площадках
95/3	Определение уровня ФК. Техника эстафетного бега.	С См Пот	Предупреждение травматизма во время занятий. Строевые упражнения. Обучение техники старта с эстафетной палочкой. Учет техники движений низкого старта, бега по дистанции, финиширование. Тест «Бег 60м»... Оказание ПМП при травмах. Развитие скоростных качеств (ССК) по средством эстафет, бега с ускорением, изменением темпа и	Знать правила поведения во дворах, на игровых площадках, правила передачи эстафетной палочки. Демонстрировать скоростные качества на дистанции 60 м с макс. скоростью, с низкого старта. Уметь оказать ПМП при травмах	Корректировка техники подтягивания Фиксирование результата Тест «Бег 60м	Предупреждение травматизма во время занятий

			ритма.				
96/4	Техника спринтерского бега. Определение уровня ФК.	Комб	Гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях. Техника низкого старта. Бег 100 м. СБУ. Развитие выносливости. Учет скоростного бега на дистанции 100 м. Формирование осанки посредством ОРУ в парах.	Знать правила бега на короткие дистанции, гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Уметь пробегать дистанцию 100 м с макс. скоростью, с низкого старта.	Корректировка техники старта, бега. Фиксирование результата скоростного бега на дистанции 100 м.	Гигиенические требования к одежде на занятиях в разных условиях.	
97/5	Техника эстафетного бега. Определение уровня ФК.	Комб Грп	Правила выполнения техники эстафетного бега. Развитие скоростных качеств (ССК) посредством эстафет, бега с ускорением, изменением темпа и ритма. Подтягивание на перекладине.	Знать правила выполнения эстафетного бега. Уметь пробегать дистанцию 3x10м с макс. скоростью.	Корректировка техники старта, бега. Фиксирование результата «Подтягивании на перекладине».	Правила выполнения техники эстафетного бега.	
98/6	Техника прыжков в длину. Определение уровня ОФК.	О Пот	Способы самоконтроля Правила поведения вовремя выполнения прыжков. (Разбег, отталкивание). Метание мяча в цель. Эстафеты. СБУ. Закрепление технике выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», достижение равновесия в полете при увеличении активности плечевого пояса, рук и амплитуды маха ногой в отталкивании. Закрепление техники метания гранаты с пяти бросковых шагов. СБУ. Развитие выносливости по средством эстафет. Способы самоконтроля. Закрепление техники челночного бега. Тест «Челночный бег» Терминология прыжков в длину. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику прыжка в длину с разбега, технику безопасности, правила поведения во время выполнения прыжка. Знать технику безопасности во время прыжков, способы самоконтроля при выполнении ФУ. Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега, технику метания гранаты, ФК при прыжках в длину с места.	Корректировка техники шагов разбега, попадания на брусок, поворотов в челночном беге. Фиксирование результата тест челночный бег.	Основные требования безопасности в прыжках в длину. Способы самоконтроля.	
99/7	Определение уровня ОФК. Техника прыжков в длину	Зач	Значение правильной осанки для здоровья и учебы. Комплекс упражнений для развития быстроты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Терминология прыжков в длину. Совершенствование техники метания гранаты способом «вперед-вниз-назад». Тест «Прыжок с места».	Знать технику безопасности во время прыжков, значение правильной осанки для здоровья и учебы. Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега технику метания гранаты, ФК .	Фиксирование результата « Прыжок с места».	Значение правильной осанки для здоровья и учебы.	
100/8	Техника выполнения метания гранаты.	О	Пульсовой режим при выполнении ФУ. Учет техники прыжков в длину с разбега. Совершенствование техника выполнения метания гранаты. СБУ. Пульсовой режим при выполнении ФУ. Терминология в метании мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь определять пульсовой Режим и способы определения пульса. Уметь демонстрировать технику метания гранаты. Знать технику безопасности во время метания.	Корректировка техники метания и разбега Фиксирование результата прыжков в длину с разбега.	Пульсовой режим при выполнении ФУ.	
101/9	Техника	См	Признаки утомления и переутомления Учет	Уметь определить признаки	Фиксирование	Признаки	

	выполнения метания гранаты.		техники выполнения метания гранаты. СБУ. Терминология в метании мяча. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Признаки утомления и переутомления. Развитие скоростно-силовых качеств посредством ОРУ.	утомления и переутомления. Уметь демонстрировать технику метания мяча. Знать технику безопасности во время метания гранаты.	результата метания гранты.	утомления и переутомления	
102/10	Легко-атлетическое троеборье	К	Определение уровня ОФК. Бег 30м, прыжки с места, метание.	Уметь демонстрировать технику выполнения л/а упр.	Тесты		

5 ступень ГТО 2018 — для 16-17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,00
2	Бег на 2000 м (мин,с)	—	—	—	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,0	12,40	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7	Метание мяча весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—

	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20,00	19,00	17,00
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27,30	26,10	24,00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	—	—	—			
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		7	8	9	7	8	9

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2015). Программа подготовлена в соответствии с Государственным стандартом начального общего образования по физической культуре
Учебник Физическая культура 10-11 класс В.И.Лях - издательство Просвещение 2015

Учебные диски

1. «Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2015
2. Физическая культура 1-11 классы - (компакт-диск) - издательство Учитель 2015
3. «История Спорта» - компакт – диск
4. Уроки – проекты по темам школьной программы, разработанные учителям физической культуры МКОУ Кумылженской СОШ № 2 - техника безопасности на уроках по ФК;- Похитители здоровья.- Баскетбол- Волейбол-Здоровьесберегающие технология на уроках ФК