

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
С.Л. Щепелина
Приказ от 26.05.2021г. №83

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

10 класс

Пояснительная записка. 10 класс

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы : Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников . М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – 2-е изд. – М. ; Просвещение. 2012., в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Письмо Минобрнауки РФ от 08.10 2010 г. № ИК – 1494/19. О « О введении 3 часа по физической культуре в общеобразовательных учреждениях».
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Приказ Минобрнауки РФ «О направлении учебных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений от 06.06 2012г № 19 – 166.
- .Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Письмо Минобрнауки РФ от 30.05.2012г. №МД – 583/19 «Медико- педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениям и в состоянии здоровья.»
- Программа по физической культуре для обучающихся общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». 2012г. Москва.
- Письмо Минобрнауки РФ от 17.06 2013г № 09-701 «О проекте концепции Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса»

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Все разделы авторской программы в основном сохранены. В связи с климатическими условиями, региональными особенностями и материально-технической базы школы

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 классов:**

Содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 и координационных способностей.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 78 часов, на вариативную часть 24 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой,

где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают

специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Требования к уровню подготовки

учащихся 10 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнением различной направленности;

Уметь:

Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014

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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая

культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

По физической культуре в 10 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		класс
		10
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	8
1.3	баскетбол	24
1.3	Лёгкая атлетика	24
1.4	волейбол	22
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры	10
2.2	Кроссовая подготовка	14
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физкультуре 10 класс – 102 часа

№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	Кол-во часов
1		Легкая атлетика 12(24)Спринтерский бег	1
2		Низкий старт	1
3		Развитие выносливости	1
4		Финиширование. Эстафетный бег.	1
5		Бег на результат 100 м.	1
6		Преодоление горизонтальных препятствий	1

7		Прыжки в длину	1
8		Метание мяча	1
9		Преодоление вертикальных препятствий	1
10		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
11		Развитие выносливости	1
12		Преодоление препятствий.	1
13		Кроссовая подготовка 8(14)Бег по пересеченной местности	1
14		Преодоление горизонтальных препятствий	1
15		Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	1
16		Развитие выносливости.	1
17		Бег 3000 м на результат	1
18		Эстафеты с барьерами.	1
19		Прыжки в длину с места – на результат.	1
20		Челночный бег – на результат.	1
21		Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/ (24)Передачи мяча различными способами	1
22		Бросок мяча в движении.	1
23		Бросок мяча в прыжке	1
24		Быстрый прорыв.	1
25		Зонная защита.	1
26		тактико-технические действия.	1
27		Развитие скоростных качеств.	1
28		Передачи мяча различными способами	1
29		игровые ситуации	1
30		Передачи мяча различными способами	1
31		Зонная защита	1
32		тактико-технические действия	1
33		Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	1
34		Зонная защита.	1
35		игровые ситуации	1
36		Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	1
37		Ведение мяча с сопротивлением..	1
38		тактико-технические действия в игровых ситуациях	1
39		Настольный теннис (10) www.refu.ru/refs/89/index.html Тренировка по элементам техники	1
40		Стойки, передвижения, выпады.	1
41		Удары слева, справа	1
42		«Топ-спин»Правила игры.	1
43		Защитные удары	1
44		Отражение мяча «топ-спин»	1
45		Терминология игры	1
46		Отработка умений и навыков в учебной игре	1
47		Тренировка по элементам техникиПарная игра.	1
48		Отработка умений и навыков в учебной игре	1
49		Гимнастика (10) Висы и упоры	1
50		Акробатические упражнения, лазанье по канату	1
51		Строевые упражнения	1
52		Висы и упорыСтроевые упражнения	1
53		Опорный прыжок	1
54		Строевые упражненияВисы и упоры	1

55		Строевые упражнения Висы и упоры	1
56		Строевые упражнения	1
57		Строевые упражнения	1
58		Строевые упражнения	1
59		Волейбол(20) 1.SPO.1september.Ru/view_article.php.?jD=20090030 Верхняя передача мяча	1
60		Прием мяча двумя руками снизу	1
61		тактико-технические действия	1
62		Прием мяча двумя руками снизу.	1
63		Нападение через 3 зону.	1
64		Прием мяча двумя руками снизу. нападающий удар	1
65		Развитие координационных способностей.	1
66		Прямой нападающий удар через сетку.	1
67		игровые ситуации	1
68		Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.	1
69		Одиночное блокирование.	1
70		Учебная игра.	1
71		Нападение через 3 зону. Одиночное блокирование.	1
72		прием мяча от сетки. Учебная игра.	1
73		Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3 зону	1
74		Групповое блокирование.	1
75		Нападение через 3 зону Групповое блокирование.	1
76		тактико-технические действия	1
77		Верхняя прямая подача и прием подачи.	1
78		Учебная игра. Развитие координационных способностей.	1
79		Баскетбол w.w.easyexams.ru/?id=242 Терминология игры в баскетбол	1
80		Развитие координационных способностей.	1
81		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением	1
82		передачи мяча различными способами	1
83		Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1
84		Жонглирование. Учебная игра	1
85		Кроссовая подготовка(6) Бег по пересечённой местности	1
86		Преодоление горизонтальных препятствий	1
87		Многоскоки.	1
88		Переменный бег	1
89		прыжки и многоскоки.	1
90		Бег 1000 м – на результат	1
91		Легкая атлетика(12) Специальные беговые упражнения.	1
92		Скоростной с передачей эстафетной палочки.	1
93		Эстафетный бег	1
94		Бег 100 метров – на результат.	1
95		Повторный бег	1
96		Метание гранаты	1
97		Прыжки в длину с места – на результат.	1
98		Челночный бег – на результат	1
99		Развитие скоростно-силовых качеств.	1
100		Прыжки в длину через препятствие	1
101		Прыжки в длину	1
102		Подведение итогов.	1

Рабочий план прохождения учебного материала в 10-ом классе (физическая культура)

№ п/п	дата	Раздел программы, тема урока	часы	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вил контроля
1		Легкая атлетика Спринтерский бег 12 (24)	Вводный 1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	Знать требования инструкций. Устный опрос	текущий
2		Бег с хода	Обучение 2	строевые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Уметь демонстрировать Стартовый разбег	текущий
3		Низкий старт и стартовое ускорение	Тестирование 3	ОРУ в движении. СУ. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 * 30 метров. Бег со старта 3- 4 *40 – 60 метров.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет – бег 3*10 м, прыжок с места, подтягивание
4		Финиширование. Эстафетный бег.	Комплексный 4	ОРУ в движении. СУ. Бег с ускорением 2 – 3 * 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	
5		бег 60 метров – на результат.	Учетный 5	ОРУ в движении. СУ. Бег со старта с гандикапом 1 -2 * 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 60 метров – на результат.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Зачет – бег 60 м
6		Преодоление горизонтальных препятствий	Комплексный 6	ОРУ в движении. СУ. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
7		Прыжок в длину	Комплексный 7	ОРУ в движении. СУ. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
8		Метание мяча	Учетный 8	ОРУ с теннисным мячом комплекс. прыжки и многоскоки. Челночный бег – на результат.	Уметь	Зачет - челночный бег

				Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	демонстрировать отведение руки для замаха.	3*10 м
9		Преодоление вертикальных препятствий	Комплексный 9	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
10		Прыжки в длину	Учетный 10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Уметь демонстрировать технику в целом.	Зачет – метание мяча
11		Прыжки в длину	Совершенствование 11	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов)	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий
12		Прыжки в длину	Комплексный 12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Корректировка техники прыжка с разбега.	текущий
13		Бег по пересеченной местности 8(14)	Комплексный 1	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 4—600 – 800 метров: 2 – 3 * (200+100); 1 – 2 * (400 + 100м) и т.д. Спортивные игры.	Корректировка техники бега	текущий
14		Преодоление горизонтальных препятствий	Учетный 2	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висячем положении, лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
15		Преодоление горизонтальных препятствий	Комплексный 3	Преодоление горизонтальных препятствий		текущий
16		Преодоление горизонтальных препятствий	Учетный 4	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висячем положении, лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
17		Преодоление горизонтальных препятствий	Комплексный 5	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висячем положении, перелезанием.		текущий
18		Преодоление горизонтальных препятствий	Обучение 6	ОРУ в движении. СУ.преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
19		Переменный бег	Комплексный	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Перем. бег – 10 – 15	Уметь демонстрировать	текущий

			7	минут.	ь физические кондиции	
20		Бег на выносливость	Учетный 8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров – на результат.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Зачет – бег 1000 м
21		Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/ (24)	Совершенствование 1	Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Бросок с двойного шага. Ловля мяча двумя руками от груди. Игра Развитие координационных качеств. Правила ТБ при игре в б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия.	текущий
22		Ведение мяча	Комплексный 2	Ведение мяча. Ловля от щита. Бросок с двойного шага. Остановка прыжком. Взаимодействие двух. Игра в баскетбол. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, действия.	текущий
23		Бросок мяча	Комплексный 3	Ведение мяча. Остановка прыжком. Эстафеты. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, действия.	текущий
24		Бросок мяча в движении.	Совершенствование 4	Ведение мяча. Штрафной бросок. Бросок с двойного шага. Игра в баскетбол. Развитие координации, решение задач с помощью двигательных действий.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, действия	Зачет №1- ведение мяча
25		Штрафной бросок.	Комплексный 5	Ведение мяча в движении. Бросок с боку. Передача во встречных колоннах. Штрафной бросок.. Ловля мяча от щита-добивание. Игра в баскетбол. Развитие координации	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, действия	текущий
26		Тактика игры	Комплексный 6	Ведение мяча при сопротивлении. Остановка прыжком. Ловля высокого мяча, от щита. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол.	Зачет №2- ведение мяча
27		Техника защитных действий.	Комплексный 7	Ведение мяча с изменением скорости. Штрафной бросок. Передача в четверках. Бросок двумя снизу в движении. Игра в баскетбол. Развитие координации. Терминология б/б.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно тактические действия	Зачет - техники передачи мяча в парах
28		II четверть Баскетбол Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/?id=242	Комплексный 8	Остановка прыжком. Ловля высокого мяча. Бросок одной от головы с места. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	текущий

29		Ведение мяча	Ком- плекс ный 9	ОРУ в движении. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий
30		Бросок мяча	Уче- тный 10	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет – бросок после ведения
31		Бросок мяча в движении.	Ком- плекс ный 11	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
32		Штрафной бросок.	Уче- тный 12	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет – взаимодействие в паре
33		Тактика игры	Совер- шенст- вова- ние 13	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиц. нападение. Игра в баскетбол. Развитие координации.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
34		Штрафной бросок.	Уче- тный 14	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Штрафной бросок. Бросок крюком. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет – штрафной бросок
35		Зонная система защиты.	Совер- шенст- вова- ние 15	Взаимодействие трех, двух. Штрафной бросок. Бросок одной, с двойного шага. Подбор - добивание. Ведение на скорости. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
36		Развитие координации	Ком- плекс ный 16	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий

				в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Уч. игра.		
37		Техника защитных действий.	Совершенствование 17	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
38		Тактика игры	Контрольный урок 18	Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. Развитие координации	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно тактические действия	Зачет - техники игры в баскетбол.
39		Настольный теннис bestdissr.com/s ee/dis_245673. html www.refu.ru/refs/89/index.html	1 Совершенствование	Разминка ОРУ, упражнения со скакалкой, ч/б 3x30; 5x30. Повторение приемов: шаги, броски, выпады, прыжки. «Накаты» слева, справа против подрезки. Игра на счет. Правила игры.	Уметь быстро двигаться во время игры.	Оценка техники работы рук во время удара «накат».
40		Зонная система защиты.	2	Повторение приемов: шаги, броски, выпады, прыжки. «Накаты» слева, справа против подрезки. Игра на счет. Правила игры.	«Накаты» слева	текущий
41		Тактика игры	3 Совершенствование	Защита слева и справа «подрезкой». Контрудары слева, справа. Защитная «подставка» слева. Защита крученой «свечой». Терминология.	Уметь быстро переходить из защиты в атаку.	текущий
42		Развитие кондиционных и координационных способностей	4 Совершенствование	Сильный удар справа и укороченный, заторможенный мяч слева и справа. Косые удары слева и справа, удары по «свече» слева и справа. Терминология.	Уметь бить с короткого замаха. Не делать большую паузу при атаке.	Оценка техники вращения мяча
43		Игровые задания	5	Сильный удар справа и укороченный, заторможенный мяч слева и справа. Косые удары слева и справа, удары по «свече» слева и справа. Терминология.	Уметь бить с короткого замаха	текущий
44		Развитие кондиционных и координационных способностей.	6 Совершенствование	Игра в «крутиловку» для 3-4 человек. 12'-15' . удары слева против защитной подрезки. Удары слева «топ-спин» справа, слева. Отражение ударов «топ-спин» подставкой. Жонглирование.	Уметь выполнять удар «подрезка» по большой амплитуде	текущий
45		Игровые задания	7 Совершенствование	Игровая разминка. Удары слева, справа поочередно против защиты. Контрудары слева и справа. Тактические комбинации коротких подач и ударов. Жонглирование.	Уметь сильно бить по всем зонам противника.	Оценка техники перемещения во время игры.

46		Игровые задания	8 Совершенствование	Игровая разминка. Удары слева, справа поочередно против защиты. Контрудары слева и справа. Тактические комбинации коротких подач и ударов. Жонглирование.	Контрудары	текущий
47		Развитие кондиционных и координационных способностей.	9 Комплексный	Комбинация накатов, укороченных мячей и сильных ударов. Контрудары слева и справа из второй зоны, отработка ударов «топ-спин» на велоколесе. Правила игры.	Уметь резко подрезать мяч	Оценка вращения мяча после удара.
48		Игровые задания	10 Комплексный	Контрудары слева и справа из второй зоны, отработка ударов «топ-спин» на велоколесе. Правила игры.	отработка ударов «топ-спин»	текущий
49		Гимнастика Висы и упоры 10	Комплексный 1	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.	Фронтальный опрос	текущий
50		Акробатические упражнения, лазанье по канату	Учетный 2	Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Зачет – подтягивание из виса
51		Строевые упражнения	Учетный 3	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений..	Зачет – акробатика
52		Висы и упоры	Комплексный 4	Висы и упоры: юноши – подъем переворотом Девушки (на разновысоких брусьях) Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание– на резтат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
53		Опорный прыжок	Учетный 5	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет - упражнения в висах
54		Опорный прыжок Висы и упоры	Комплексный 6	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения, на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметь продемонстрировать технику,	текущий

55		Висы и упоры Челночный бег	Ком-плекс ный 7	Метание набивного мяча Сгибание и разгибание рук в упоре. Опорный прыжок: юноши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий
56		лазание по канату	Ком-плекс ный 8	Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий
57		лазание по канату	Ком-плекс ный 9	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий
58		Строевые упражнения	Ком-плекс ный 10	Перестроения разведением и сведением, поворотом в движении	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий
59		Волейбол 1.SPO.1septem ber. Ru/view_article.php.?jD=200900305 (20)	1 Совершенст вова- ние	Инструктаж Т/Б по волейболу.. эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координаци Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий
60		Стойки и передвижения , повороты, остановки.	Ком-плекс ный 2	эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координации. Терминология, Правила игры в волейбол.	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий
61		Прием и передача мяча.	3 Ком-плекс ный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Корректировка техники выполнения упражнений	Прыжки скакалка за 1 мин М- 130-120-110 Д- 140-130-120
62		Подача мяча.	Ком-плекс ный 4	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий
63		Нападающий удар (н/у.).	5 Ком-плекс ный	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Прыжок с места (см) М- 208-186– 166 Д-180-165–150.
64		Развитие координацион ных способностей.	Учёт- ный 6	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. верхняя	Уметь демонстриро-вать технику,	текущий

				и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учеб. игра.		
65		Тактика игры.	7 Ком- плекс ный	Теор. часть. Работа в группах, составление программы малых Олимпийских игр. Практическая часть - соревнования (челночный бег).	Корректировка техники выполнения упражнений	Челноч- ный бег М- 8.2- 8.6- 9.0 Д -8.4- 8.8-9.2
66		Нижняя подача мяча.	8Ком- плекс ный	Нижняя прямая подача мяча из – за лицевое линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Жесты судьи. Учебная игра 6×6	Уметь демонстри ро-вать технику,	текущий
67		Нижняя подача мяча.	9 Совер шенст вова- ние	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Анализ техники, имитация н/у. Подводящие и подготовительные Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6	Уметь демонстрироват ь технику.	текущий
68		Нижняя подача мяча.	10 Ком- плекс ный	. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра. Д/З по группам «Зимняя Олимпиада»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
69		Верхняя подача мяча.	Ком- плекс ный 11	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против Учебная игра. Д/З по группам «Зимняя Олимпиада»	Уметь демонстри ро-вать технику,	текущий
70		Верхняя подача мяча.	12 Ком- плекс ный	Теоретическая часть. Работа в группах, составление программы малых Олимпийских игр. Практическая часть - соревнования. «Олимпиада»	Корректировка техники выполнения упражнений	Кабинет мульти- медиа. Фишки, санки,
71		Нападающий удар (н/у.).	Ком- плекс ный 13	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Уметь демонстри ро-вать технику,	текущий
72		Нападающий удар (н/у.).	14 Ком- плекс	. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча.	Корректировка техники	текущий

			ный	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6.	выполнения упражнений Уметь играть в волейбол	
73		Развитие координационных способностей.	Учётный 15	Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
74		Развитие координационных способностей.	16 Совершенствование	ОРУ в парах. СУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра с элементами в/б. Жесты судьи. Учебная игра 6×6	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол	текущий
75		Тактика игры.	17 Совершенствование	ОРУ в эстафетах. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: « По наземной мишени». Учебная игра.6×6	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол	Оценка техники выполнения стойки и передвижений
76		Тактика игры.	18 Комплексный	Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Подвижные игры: « По наземной мишени». Учебная игра.6×6	Уметь демонстрировать технику,	текущий
77		Развитие координационных способностей.	19 Совершенствование	ОРУ с мячом. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику,	Передача мяча

			вова- ние	Разбег, прыжок и отталкивание имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6	играть в волейбол	ерху в парах: 40-35-30 раз
78		Тактика игры.	20 Учёт- ный	Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6	Уметь демонстрировать технику,	текущий
79		Баскетбол Баскетбол w.w.w.easyexams.ru/?id=242	Учет- ный 19	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Штрафной бросок. Бросок крюком. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать технику.	Зачет – штрафной бросок
80		Позиционное нападение	Совершенствование 20	Взаимодействие трех, двух. Штрафной бросок. Бросок одной, с двойного шага. Подбор - добивание. Ведение на скорости. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий
81		Тактика свободного нападения	Комплексный 21	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
82		Нападение быстрым прорывом	Совершенствование 22	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
83		Игровые задания	Контрольный урок 23	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Штрафной бросок. Взаимодействие двух. Бросок двумя снизу в движении. Позиционное нападение. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.	Уметь играть в баскетбол. Выполнять правильно технические, тактические действия	Зачет - техники игры в баскетбол.
84		Развитие кондиционных способностей.	Сюжетный урок. 24	Игра-соревнование «Баскетбол-шоу».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
85		Кроссовая подготовка	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. СБУ.	Уметь демонстрировать	текущий

		(6)	9	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры	вать физические кондиции	
86		Преодоление препятствий	Комплексный 10	Комплекс ОРУ. СУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры	Корректировка техники бега	текущий
87		Развитие выносливости.	Комплексный 11	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400-600 – 800 метров: 2–3 ×(200+100); 1–2 × (400 + 100м). Спортивные игры	Корректировка техники бега	текущий
88		Переменный бег	Комплексный 12	Многоскоки. Переменный бег на отрезках 200- 400-600 – 800 метров: 2–3 ×(200+100); 1–2 × (400 + 100м). Спортивные игры	Корректировка техники бега	текущий
89		Бег по пересеченной местности	Комплексный 13	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 – 20 минут. Спортивные игры	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
90		Развитие силовой выносливости	Комплексный 14	СУ. СБУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 – 20 минут. Спортивные игры	Корректировка техники бега	текущий
91		Легкая атлетика (12)	Обучение 13	Бег с хода 3 -4×40 – 60 м. бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 х20 – 30 м). Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
92		Низкий старт.	Обучение 14	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. Спортивные игры	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий
93		Финальное усилие. Эстафетный бег	Комплексный 15	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
94		Развитие скоростных способностей.	Комплексный 16	Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спорт игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
95		Развитие скоростных способностей.	Совершенствование 17	Бег со старта с ускорением 1-2 × 30–60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат. Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Бег 60 м: М- 8.4-9.2 – 10.0 Д -9.4-10.0 – 10.5
96		Развитие скоростной выносливости	Комплексный 18	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Спортивные игры.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий

					(скоростную выносливость).	
97		Развитие скоростно-силовых способностей.	Обучение 19	Прыжки. Многоскоки. Метание мяча в цель (1×1) с расстояния 12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Прыжок с места (см) М- 208-186– 166 Д-180-165–150
98		Метание мяча в цель	Комплексный 20	Многоскоки. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1×1) с расстояния 12 – 14 метров. Метание и ловля т/мяча после отскока от стены, от партнера. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий
99		Метание мяча на дальность.	Комплексный 21	. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Челночный бег (3x10 сек) М- 8.2-8.6- 9.0 Д -8.4-8.8–9.2
100		Метание мяча на дальность.	Совершенствование 22	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание теннисного мяча на результат с 4 – 5 шагов разбега. Метание и ловля теннисного мяча после удара битой. Спортивные игры	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание мяча. М- 45-40-31. Д -28-23-18.
101		Развитие силовых способностей и прыгучести 2	Совершенствование 23	Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Спортивные игры	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Прыжок в длину М-400-380-360 Д-380-350-330
102		Прыжок в длину с разбега.	Комплексный 24	СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов. Спортивные игры	Уметь демонстрировать финальное усилие.	текущий