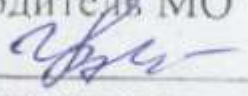


РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Руководитель МО


Г. В. Артамонова

Протокол № 1
от « 29 » августа 2018г

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР



С.Н. Горевая

« 29 » августа 2018г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СШ №7

г. Петров Вал


С.Л. Щепелина

« 29 » августа 2018г

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

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

Учитель физической культуры :
Железников Геннадий Павлович

Пояснительная записка.

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 компетентностный, 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 психологическим 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 класса

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 упражнениями 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 классе

№ 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 www.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	Акробатическис 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 упражненияВисы 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.w.easyexams.ru/?id=242Терминология 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	Вид 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 х 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		Продоление 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. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 * 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 –	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Зачет - челночный бег 3*10 м

				14 метров.		
9		Преодоле- ние вертикаль- ных препятствий	Ком- плекс ный 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 демонстриро- вать финальное усилие.	текущий
10		Прыжки в длину	Учет- ный 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	Совер- шенст- вова- ние 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	Ком- плекс ный 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)	Ком- плекс ный 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		Преодоле- ние горизонталь- ных препятствий	Учет- ный 2	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висе, лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
15		Преодоле- ние горизонталь- ных препятствий	Ком- плекс ный 3	Преодоление горизонтальных препятствий		текущий
16		Преодоле- ние горизонталь- ных препятствий	Учет- ный 4	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висе, лазанием и перелезанием.	Корректировка техники бега	Зачет – прыжки со скакалкой
17		Преодоле- ние горизонталь- ных препятствий	Ком- плекс ный 5	Преодоление препятствий прыжком, передвижения в висе, перелезанием.		текущий
18		Преодоле- ние горизонталь- ных препятствий	Обуче- ние 6	ОРУ в движении. СУ. преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
19		Переменный бег	Ком- плекс ный 7	Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Перем. бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
20		Бег на выносливость	Учет- ный 8	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 метров –	Демонстрировать технику гладкого бега по	Зачет – бег 1000 м

				на результат.	стадиону.	
21		Баскетбол w.w.w.easy exams.ru/ (24)	Совер шенст вова- ние 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	Ком- плекс ный 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	Ком- плекс ный 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.	Совер шенст вова- ние 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.	Ком- плекс ный 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	Ком- плекс ный 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.	Ком- плекс ный 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.easyexa ms.ru/?id=242	Ком Плекс ный 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	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий

				со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра		
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 демонстриро- вать 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.	Учет- ный 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 – взаимо- действие 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.	Учет- ный 14	Ведение на скорости. Быстрый прорыв. Действия трех против одного, двух. Штрафной бросок. Бросок крюком. Игра в баскетбол. Развитие прыгучести.	Уметь демонстриро- вать технику.	Зачет – штраф- ной 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 в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Уч. игра.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий
37		Техника защитных действий.	Совер- шенст- вова	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий

			Ние 17	трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.		
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 3х30; 5х30. 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 крученной «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	Контрудары	текущий

				коротких подач и ударов. Жонглирование.		
47		Развитие кондиционных и координацион ных способностей.	9 Комп лексн ый	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 вращени я мяча после удара.
48		Игровые задания	10 Комп лексн ый	Контрудары слева и справа из второй зоны, отработка ударов «топ-спин» на велоколесе. Правила игры.	отработка ударов «топ- спин»	текущий
49		Гимнас- тика Висы и упоры 10	Ком- плекс ный 1	Инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение.	Фронтальный опрос	текущий
50		Акробатиче ские упражнения , лазанье по канату	Учет- ный 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. Индивидуальны й подход	Зачет – подтягив ание из виса
51		Стросвыс упражнения	Учет- ный 3	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча.	Уметь демонстрироват ь комплекс акробатических упражнений..	Зачет – акробати ка
52		Висы и упоры	Ком- плекс ный 4	Висы и упоры: юноши – подъем переворотом Девушки (на разновысоких брусьях) Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание– на рез- тат.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий
53		Опорный прыжок	Учет Ный 5	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание Метание набивного мяча. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Корректировка техники выполнения упражнений	Зачет - упражне ния в висах
54		Опорный прыжок Висы и упоры	Ком- плекс ный 6	ОРУ в движении. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упр-ния, на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметьдемонстри ро-вать 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	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка	текущий

				ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	индивидуальная	
56		лазание по канату	Комплексный 8	Комплекс ритмической гимнастики – девушки. Комплекс с гимнастической скамейкой - юноши.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
57		лазание по канату	Комплексный 9	Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
58		Строевые упражнения	Комплексный 10	Перестроения разведением и сведением, поворотом в движении	Уметь демонстрировать технику,	текущий
59		Волейбол 1.SPO.1september. Ru/view_article.php.?jD=200900305 (20)	1 Совершенствование	Инструктаж Т/Б по волейболу.. эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координации Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.	Дозировка индивидуальная	текущий
60		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Комплексный 2	эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координации. Терминология, Правила игры в волейбол.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
61		Прием и передача мяча.	3 Комплексный	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.	Комплексный 4	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
63		Нападающий удар (н/у).	5 Комплексный	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 координационных способностей.	Учётный 6	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учеб. игра.	Уметь демонстрировать технику,	текущий
65		Тактика игры.	7 Ком-	Теор. часть. Работа в группах, составление программы малых	Корректировка	Челночный бег

			плекс ный	Олимпийских игр. Практическая часть - соревнования (челночный бег).	техники выполнения упражнений	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	Уметьдемонстриро- 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 демонстриро- вать 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»	Уметьдемонстриро- 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.	Уметьдемонстриро- вать технику,	текущий
72		Нападающий удар (н/у.).	14 Ком- плекс ный	. Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций. Броски набивного мяча через голову в	Корректировка техники выполнения упражнений Уметь играть в волейбол	текущий

				парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра 6×6.		
73		Развитие координационных способностей.	учёт-ный 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. Разбег, прыжок и отталкивание имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега;	Уметь демонстрировать технику, играть в волейбол	Передача мяча сверху в парах: 40-35-30 раз

				прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. Учебная игра 6×6		
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 демонстриро- вать технику,	текущий
79		Баскетбол Баскетбол w.w.w.easyexa ms.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 демонстриро- вать технику.	Зачет – штраф- ной бросок
80		Позиционное нападение	Совер- шенст- вова- ние 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	Ком- плекс- ный 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	Совер- шенст- вова- ние 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	Кон- троль- ный 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 баскет- бол.
84		Развитие кондиционных способностей.	Сюже- тный урок. 24	Игра-соревнование «Баскетбол-шоу».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
85		Кроссовая подготовка (6)	Обуче- ние 9	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. СБУ. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать физические кондиции	текущий
86		Преодоление	Ком-	Комплекс ОРУ. СУ. СБУ.	Корректировка	текущий

		препятствий	плекс ный 10	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. Спортивные игры	техники бега	
87		Развитие выносливости.	Ком- плекс ный 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	Ком- плекс ный 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	Ком- плекс ный 13	ОРУ в движении. СУ. СБУ. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 15 – 20 минут. Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать физические кондиции	текущий
90		Развитие силовой выносливости	Ком- плекс ный 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)	Обуче ние 13	Бег с хода 3 -4×40 – 60 м. бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 x20 – 30 м). Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать финальное усилие.	текущий
92		Низкий старт.	Обуче ние 14	Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров. Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать технику низкого старта	текущий
93		Финальное усилие. Эстафетный бег	Ком- плекс ный 15	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать финальное усилие в эстафетном беге.	текущий
94		Развитие скоростных способностей.	Ком- плекс ный 16	Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки. Спорт игры	Уметь демонстриро- вать финальное усилие.	текущий
95		Развитие скоростных способностей.	Совер шенст вова- ние 17	Бег со старта с ускорением 1-2 × 30–60 метров. Низкий старт. Бег 60 метров – на результат. Спортивные игры	Уметь демонстриро- вать 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	Ком- плекс ный 18	Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Спортивные игры.	Уметь демонстриро- вать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
97		Развитие скоростно-силовых	Обуче	Прыжки. Многоскоки. Метание мяча в цель (1×1) с расстояния	Уметь	Прыжок с места (см)

		способностей.	ние 19	12 – 14 метров. Прыжки в длину с места – на результат. Спортивные игры	демонстрировать отведение руки для замаха.	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 (3х10 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