

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 9» городского округа Самара

Утверждаю

Директор МБОУ Школа № 9
[Подпись] / Исакова Н.Ю./



Приказ № 154/3
20 19 г.

Проверено

«28» 08 20 19 г.

Зам. директора по УВР
[Подпись] / Аллин О.В./

Программа рассмотрена на заседании
ШМО

Протокол №1 от «18» августа 20 19 г.

Руководитель МО

[Подпись] / Абашкина Е.Е. /

ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Классы: 10

**Составитель: Абашкина Е.Е.,
учитель физической культуры**

Самара, 2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 класса разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов», Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство М.; «Просвещение» 2009

Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 30.08.2011г.).
- 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.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

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

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные 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. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений,

приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Общая характеристика учебного предмета

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного курса в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы в 10 классе отводится 34 недели (102 часа, из расчета 3 ч в неделю). Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой (75 часов) и вариативной (27 часов). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 10 классе в учебном процессе для учащихся используется учебник: «Физическая культура 10-11 классы», В.И.Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012 г

Для того, чтобы поддерживать и развивать уровень своей физической подготовленности и обеспечить необходимый минимум двигательной активности, недостаточно уроков физической культуры в рамках учебного процесса. Существенно повысить уровень двигательной активности и помочь развивать основные физические качества способны домашние задания по физической культуре. Выполняя домашние задания, учащиеся приобщаются к систематическим занятиям физической культурой. Стараясь хорошо выполнить домашние задания, они приучаются добросовестно работать, совершенствуют двигательные навыки и умения, развивают необходимые физические качества. Домашние задания по физической культуре способны не только развивать физические качества учеников, но и уменьшать умственную перегрузку детей. Выполняя домашние задания, можно решать и такие оздоровительные задачи, как профилактика и коррекция осанки учащихся, формирование навыков личной гигиены.

Целевая ориентация настоящей рабочей программы в практике конкретного образовательного учреждения

Настоящая рабочая программа учитывает особенности класса. В 10 классе учащиеся в процессе занятий физической культурой укрепляют здоровье, совершенствуют физические качества, осваивают определенные двигательные действия, активно развивают мышление, творчество и самостоятельность с учетом индивидуальных и возрастных особенностей. Кроме того, в классе осуществляется подготовка учеников с высокими показателями физического развития к спортивным соревнованиям, смотрам и эстафетам.

Программа по легкой атлетике скорректирована, в связи со спецификой преподавания уроков физкультуры, с недооснащением общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных программ федерального компонента государственного стандарта общего образования невозможна реализация стандарта общего образования программы в полном объеме по прыжкам в высоту.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка, игровой и соревновательный).

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса

- 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.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся

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 профессиональноприкладной 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 самодеятельные 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 самостраховки 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:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с

Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

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

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

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 16), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

Содержания учебного предмета.

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

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

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

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентиры индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

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

Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

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

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

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

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

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

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

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Баскетбол.

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол.

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика.

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА
ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ (10 КЛАСС)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	21
1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.5	Лыжная подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	Легкая атлетика	3
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	3
2.3	Лыжная подготовка	9
	ВСЕГО ЧАСОВ	102

ГОДОВОЙ ПЛАН

РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПРИ ТРЕХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ (10 КЛАСС)

п/п	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть		2 четверть		3 четверть		4 четверть	
1	Основы знаний		В процессе урока							
2	Легкая атлетика	24	12							12
3	Спортивные игры	30		12		3		3	12	
4	Гимнастика с элементами акробатики	21			21					
5	Лыжная подготовка	27					27			
	Всего часов:	102	24		24		30		24	

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ (10 КЛАСС)

№	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		3	4	5	3	4	5
1	Бег 30 м. (сек.)	5.2	4.8	4.4	6.0	5.4	4.9
2	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8.6	8.0	7.3	9.7	8.8	8.5
3	6 мин бег (метров)	1100	1400	1500	900	1150	1300
4	Бег 1500м.(дев), 2000м (юн) (мин., сек.)	9.20	8.50	8.20	8.10	7.40	7.00
5	Бег 2000 м. (дев), 3000 м (юн) (мин., сек.)	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места (см)	180	210	230	155	185	205
7	Прыжки в длину с разбега (см)	340	400	430	310	340	390
8	Метание гранаты 500г (дев), 700г (юн) (м)	19	26	32	11	16	21
9	Вис на согнутых руках (сек.)	25	40	55	15	25	35
10	Подтягивания в висе (раз)	5	8	11	13	17	23
11	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	15	27	35	10	17	21
12	Наклон вперед из положения сидя (см)	+5	+10	+15	+7	+14	+20
13	Поднимание туловища (30сек.)	16	22	26	13	20	24
14	Прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)	70	95	110	90	120	140
15	Ходьба на лыжах 2 км (мин., сек.)	12.40	12.10	11.50	13.10	12.40	12.10
16	Верхняя прямая подача из 10 попыток	3	5	7	2	4	5

Критерии оценки

уровня физической подготовленности учащихся

Оценка достижений учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями,

умениями, навыками

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По уровню физической подготовленности

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической

подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и , умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», защита рефератов, умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол -во	Примечание
Магнитофон	1	
Аудиозаписи	20	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	Аудио-центр с возможностью использования аудиодисков, CDR, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Микрофон	1	
Ноутбук	1	Тех. требования: привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Принтер	1	
Цифровая фотокамера	1	
<i>Гимнастика</i>		
Стенка гимнастическая	6	
Бревно гимнастическое напольное	1	
Козел гимнастический	1	
Конь гимнастический	1	
Перекладина гимнастическая	2	
Перекладина навесная	2	
Брусья гимнастические, разновысокие	1	

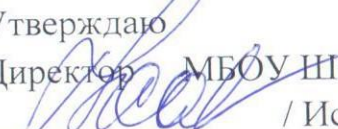
Брусья гимнастические, параллельные	1	
Канат для лазания, с механизмом крепления	3	
Канат для перетягивания	1	
Мост гимнастический подкидной	1	
Мост гимнастический	2	
Скамейка гимнастическая	6	
Диск «здоровье»	4	
Доска магнитная	1	
Гири весом 8,16 кг	2	
Маты гимнастические	13	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	15	
Скакалка гимнастическая	25	
Палка гимнастическая	35	
Обруч гимнастический	15	
Мешочки с песком (до 250г)	30	
<i>Легкая атлетика</i>		
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	2	
Рулетка измерительная (10м; 50м)	2	
Мячи для метания (150г)	10	
Мяч теннисный	25	
Свистки судейские	5	

Секундомер	3	
------------	---	--

Спортивные игры		
<i>Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой</i>	4	
<i>Мячи баскетбольные</i>	15	
<i>Стойки волейбольные</i>	2	
<i>Сетка волейбольная</i>	2	
<i>Мячи волейбольные</i>	15	
<i>Ворота для мини-футбола</i>	2	
<i>Сетка для ворот мини-футбола</i>	2	
<i>Мячи футбольные</i>	10	
<i>Насос для накачивания мячей</i>	1	
<i>Биты для игры в лапту</i>	10	
<i>Фишки для обводки пластмассовые</i>	15	
Лыжная подготовка		
<i>Лыжи с креплениями</i>	30	
<i>Ботинки утепленные</i>	30	
<i>Палки</i>	30	
Туризм		
<i>Палатки туристские (двух местные)</i>	1	
Средства доврачебной помощи		
<i>Аптечка медицинская</i>	1	
Дополнительный инвентарь		

<i>Кабинет учителя</i>	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды
<i>Теннисный стол</i>	3	
<i>Набор для н/тенниса</i>	4	
<i>Набор для бадминтона</i>	4	
<i>Дартс</i>	3	
Гимнастический городок	1	
Баскетбольная площадка	1	
Прыжковая яма	1	
Футбольное поле	1	
Беговые дорожки: 30м	4	
150м	2	
<i>Спортивный игровой зал</i>	1	
<i>Раздевалка</i>	2	
<i>Подсобное помещение для хранения инвентаря</i>	1	

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 9» городского округа Самара

Утверждаю
Директор МБОУ Школа № 9
 / Исакова Н.Ю./

Приказ № _____
« ____ » _____ 20 ____ г.



Проверено
« 28 » 08 20 19 г.

Методист
 / Баранова Е.А./

Программа рассмотрена на заседании
ШМО

Протокол №1 от « 28 » августа 20 19 г.

Руководитель МО
 /Абашкина Е.Е. /

**Календарно - тематическое планирование
по физической культуре
на 2019-2020 учебный год**

Класс: 10

Составитель: Абашкина Е.Е.,
учитель физической культуры

Самара, 2019 год

№ п/п	Наименование раздела программы и тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся
I четверть – 24ч.					
1	Лёгкая атлетика	12	Вводный	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Финиширование. СБУ. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, силовых).	Уметь пробегать 100 м с низкого старта с максимальной скоростью.
2	Лёгкая атлетика		Комплексный (обучение, совершенствование, развитие качеств).	Совершенствование техники низкого старта, стартового разгона, перехода к бегу по дистанции. Финиширование. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега «прогнувшись» (подбор разбега). Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Уметь пробегать 100 м. с н/с с максимальной скоростью; уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега.
3	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств).	Бег 30 м (учет). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Способствовать развитию физических качеств. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	Уметь пробегать 30 м. с н/с с максимальной скоростью; уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега

4	Лёгкая атлетика	Комплексный (обучение, совершенствование, развитие качеств).	Финиширование. СБУ. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега «прогнувшись». Способствовать развитию физических качеств.	Уметь пробегать 60 и 100 м. с н/с с максимальной скоростью; уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
5	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенствование, развитие качеств).	Совершенствовать прыжковые упражнения. Челночный бег 3x10 м. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.	Передавать и принимать палочку в медленном беге; уметь выполнять прыжок в длину с места.
6	Лёгкая атлетика	Комплексный (Совершенствование, учёт, развитие качеств).	Челночный бег 3x10 м (учет). Совершенствовать технику эстафетного бега. Метание гранаты с разбега. Способствовать развитию физических качеств (Бег по пересечённой местности до 1.5 км.).	Уметь метать гранату с разбега, сохраняя ритм разбега; владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки
7	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенствование, развитие качеств).	Совершенствовать технику эстафетного бега. Способствовать развитию физических качеств (толкание ядра, метание гранаты. Бег 2-3 км. по заданному времени.).	Владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки; уметь пробегать дистанцию до 2-3 км.
8	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств).	Метание гранаты 500г. (дев), 700г. (юн). (учет). Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств.	Уметь прыгать в длину с разбега; выполнять беговые шаги и финальное усилие в метании гранаты с разбега

			качеств).		
9	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование, развитие качеств).	Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (Метание и толкание ядра). Метание мяча в цель (ворота, яму). Способствовать развитию физических качеств.	Передавать и принимать палочку в медленном беге; уметь метать мяч в цель; уметь пробегать дистанцию до 2-3км.
10	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств).	Прыжок в длину с разбега (учет). Бег в равномерном темпе до 20 мин. Эстафета по кругу. Способствовать развитию физических качеств. Физкультурная викторина.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», бегать в равномерном темпе до 20 мин.
11	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств).	6 – мин. бег (учет). Спортивные игры по выбору учащихся. Краткий опрос по истории отечественного спорта.	Уметь пробегать дистанцию 1500 м. за 6 мин.
12	Лёгкая атлетика		Комплексный	Бег по пересечённой местности (кросс) до 25 мин. Способствовать развитию гибкости (Упражнения на гибкость). Игры по выбору учащихся.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин.
13 (1)	Спортивные игры Баскетбол (6ч)	12	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра.	
14 (2)	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физических качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
15 (3)	Баскетбол	Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств)	Прыжок в длину с места (учёт). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
16 (4)	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	
17 (5)	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.	

				Развитие физических качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	
18 (6)	Баскетбол		Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств)	Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением (учет). Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
(19) (7)	Волейбол (6ч)		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
20 (8)	Волейбол		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

21 (9)	Волейбол	Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств)	Подтягивание в висе – юноши, на нижней перекладине – девушки (учёт). Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
22 (10)	Волейбол	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
23 (11)	Волейбол	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
24 (12)	Волейбол	Комплексный	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

II четверть – 24ч.

25 (1)	Гимнастика	21	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Повороты в движении. Подтягивание в висе. Махи. Подъём переворотом силой; переворот в упоре (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.
26 (2)	Гимнастика		Комплексный	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Махи. Подъём переворотом силой; переворот в упоре (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (девушки). Способствовать развитию силы.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.
27 (3)	Гимнастика		Комплексный (совершенствование, учёт)	Подтягивание в висе – юноши, на нижней перекладине – девушки (учёт). Махи. Подъём переворотом силой; переворот в упоре (юноши). Подъём переворотом махом; висы; сед на нижней жерди; соскок с поворотом на 180 (дев). Способствовать развитию силы.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.
28 (4)	Гимнастика		Комплексный (совершенствование)	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Совершенствование техники выполнения соединения на брусках (юноши), на р/в брусках (девушки). Способствовать развитию силы. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.
29 (5)	Гимнастика		Комплексный	Повороты в движении. Подтягивание в висе. Совершенствование техники выполнения соединения на брусках (юноши), на р/в брусках (девушки). Способствовать развитию силы. Физическая культура и спорт в	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.

				профилактике заболеваний и укрепления здоровья.	
30 (6)	Гимнастика		Комплексный (совершенствование, учёт)	Техника выполнения соединения на брусках (юноши), на р/в брусках (девушки) (учёт). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма; без помощи ног. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату в два приёма.
31 (7)	Гимнастика		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Лазание по канату. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату.
32 (8)	Гимнастика		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Лазание по канату. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату, владеть переноской партнёра вдвоём на руках, носилках.
33 (9)	Гимнастика		Комплексный (изучение, учёт)	Лазание по канату (учёт). Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат (девушки). Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату, выполнять сход с наклонной скамейки сбеганием.

34 (10)	Гимнастика	Комплексный (совершенствование)	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, пройденные на данном уроке.
35 (11)	Гимнастика	Комплексный	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, пройденные на данном уроке.
36 (12)	Гимнастика	Комплексный (совершенствование, учет)	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши)(учет) Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки)(учет). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения, пройденные на данном уроке.
37 (13)	Гимнастика	Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Лазание по канату без помощи ног (юноши). Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату.

				препятствий).	
38 (14)	Гимнастика		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Лазание по канату без помощи ног (юноши). Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату.
39 (15)	Гимнастика		Комплексный (совершенствование, учет)	Лазание по канату без помощи ног (юноши) (учет). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Лазание по канату без помощи ног (юноши). Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату, владеть переноской партнёра вдвоём на руках, носилках.
40 (16)	Гимнастика		Комплексный	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Опорный прыжок через коня. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий).	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату.
41 (17)	Гимнастика		Комплексный (совершенствование, учет)	Опорный прыжок через коня (учет). Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств. Прикладные упражнения (Полоса препятствий). Прыжки через скакалку.	Уметь выполнять строевые упражнения, лазание по канату, владеть переноской партнёра вдвоём на руках, носилках.
42 (18)	Гимнастика		Комплексный	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом;	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и комбинацию из акробатических упражнений, пройденных на

			кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). ОРУ с предметами. Способствовать развитию гибкости, координационных способностей. Способствовать развитию гибкости, координационных способностей. Прыжки через скакалку.	данном уроке.
43 (19)	Гимнастика	Комплексный	Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). Прыжки через скакалку. Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и комбинацию из акробатических упражнений, пройденных на данном уроке.
44 (20)	Гимнастика	Комплексный (совершенствование, учет)	Прыжки через скакалку (учет). Стойка на руках с помощью; перекат в упор лёжа прогнувшись; стойка на голове и руках; стойка на голове и руках согнув ноги с последующим выходом на руки махом; кувырок; длинный кувырок через препятствие 90 см; прыжок с поворотом на 360 (юноши). Равновесие на одной ноге; кувырок вперёд; «мост»; сед	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и комбинацию из акробатических упражнений, пройденных на данном уроке.

				углом; лечь, руки вверх; переворот в положение лёжа на животе прогнувшись, руки в стороны; упор присев; переворот в кувырок назад в полушпагат; прыжок прогнувшись (девушки). Способствовать развитию гибкости, координационных способностей.	
45 (21)	Гимнастика		Комплексный (повторение, совершенствование)	Совершенствование ранее изученных комбинаций на снарядах. Лазание по канату. ОРУ с предметами.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и комбинацию из акробатических упражнений, пройденных на предыдущих уроках.
46 (22)	Волейбол (3ч)		Комплексный (совершенствование, учёт, развитие качеств)	Верхняя прямая подача (учёт) Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
47 (23)	Волейбол		Комплексный	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

48 (24)	Волейбол		Комплексный	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
III четверть – 30ч.					
49-50 (1,2)	Лыжная подготовка	27	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Обморожения: признаки, предупреждение и профилактика. Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Равномерное передвижение на лыжах до 3(4) км.	Знать теоретические сведения. Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах.
51 (3)	Лыжная подготовка		Комплексный	Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Эстафеты на лыжах.	Уметь переходить с хода на ход.
52-53 (4,5)	Лыжная подготовка		Комплексный	Температурный режим занятий на лыжах. Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Эстафеты. Равномерное передвижение на лыжах до 5 км.	Уметь проходить на лыжах дистанцию до 5км
54 (6)	Лыжная подготовка		Комплексный (совершенствование, учет)	Переход с одного хода на другой (учет). Попеременные и одновременные ходы. Эстафеты на лыжах.	Уметь переходить с хода на ход.
55-56 (7,8)	Лыжная подготовка		Комплексный	Попеременные и одновременные ходы. Переход с одного хода на другой. Преодоление контруклона. Спуски и подъёмы, изученные в классах ранее. Равномерное	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.

				передвижение на лыжах до 6 (7) км.	
57 (9)	Лыжная подготовка		Комплексный	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изучен. способами.
58-59 (10,11)	Лыжная подготовка		Комплексный	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения. Равномерное передвижение на лыжах до 5 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
60 (12)	Лыжная подготовка		Комплексный (совершенствование, учет)	Коньковый ход (учет). Спуски, подъёмы, торможения.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
61-62 (13,14)	Лыжная подготовка		Комплексный	Спуски, подъёмы, повороты на склоне и на выкате со склона, торможения. Коньковый ход. Равномерное передвижение на лыжах до 7 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
63 (15)	Лыжная подготовка		Комплексный	Коньковый ход. Спуски, подъёмы, торможения.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
64-65 (16,17)	Лыжная подготовка		Комплексный (совершенствование, учет)	Лыжная гонка 1км (дев), 2 км (юн) (учет). Катание с горы. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.	Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 3 км в соревновательном режиме.
66	Лыжная подготовка		Комплексный	Эстафеты на лыжах, с использованием	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на

(18)			ый	одновременных и попеременных ходов.	лыжах изученными способами.
67-68 (19,20)	Лыжная подготовка		Комплексный	Эстафеты с использованием одновременных и попеременных ходов. Равномерное передвижение на лыжах до 5(7) км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
69 (21)	Лыжная подготовка		Комплексный (совершенствование, учет)	Преодоление контруклона (учет). Эстафеты на лыжах, с использованием одновременных и попеременных ходов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
70-71 (22,23)	Лыжная подготовка		Комплексный	Равномерное передвижение на лыжах до 8 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
72 (24)	Лыжная подготовка		Комплексный	Эстафеты на лыжах, с использованием спусков и подъёмов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
73-74 (25,26)	Лыжная подготовка		Учётный	Лыжная гонка 2км (дев), 3 км (юн) (учет). Катание с горки. Эстафеты на лыжах.	Уметь передвигаться на лыжах и преодолевать дистанцию до 2-3 км в соревновательном режиме.
75 (27)	Лыжная подготовка		Комплексный	Равномерное передвижение на лыжах до 8 км. с использованием изученных лыжных ходов, спусков, подъёмов и других ранее изученных элементов.	Уметь передвигаться, выполнять спуски, подъёмы, повороты на лыжах изученными способами.
76 (1)	Спортивные игры Волейбол (3ч)	3	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				способностей.	
77 (2)	Волейбол		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
78 (3)	Волейбол		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в парах в ходьбе со сменой мест. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
IV четверть – 24ч.					
79 (1)	Спортивные игры Волейбол (6 ч)	12	Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Способствовать развитию координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
80 (2)	Волейбол		Комплексный	Комбинации из передвижений и остановок. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

81 (3)	Волейбол		Комплексный (совершенствование, учет)	Приём мяча двумя руками снизу, сверху (учет). Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
82 (4)	Волейбол		Комплексный	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
83 (5)	Волейбол		Комплексный	Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
84 (6)	Волейбол		Комплексный (совершенствование, учет)	Верхняя прямая подача (учет). Передвижения и остановки. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Приём мяча от сетки. Учебная игра. СР координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
85 (7)	Баскетбол (6 ч)		Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча различными способами со сменой мест. Бросок мяча в	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

			прыжке. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие физ. качеств. Учебная игра. Правила баскетбола	
86 (8)	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Развитие физических качеств. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
87 (9)	Баскетбол	Комплексный (совершенствование, учет)	Сочетание приёмов: ведение, бросок (учет). Учебная игра. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие физич. качеств.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
88 (10)	Баскетбол	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча полукрюком в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
89 (11)	Баскетбол	Комплексный	Передвижения и остановки. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок.	Уметь применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.

				Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). СР скоростных качеств.	
90 (12)	Баскетбол		Комплексный (совершенствование, учет)	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением (учет). Передвижения и остановки. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Способствовать развитию скоростных качеств.	Уметь применять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.
91 (1)	Лёгкая атлетика	12	Комплексный	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь выполнять и выбегать с максимальной скоростью с н/с.; выполнять прыжок в длину с разбега
92 (2)	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование, учет)	Бег 30 м. (учет). Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости). Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Уметь пробегать 30 м. с н/с с максимальной скоростью. Уметь метать мяч с разбега, сохраняя ритм разбега; выполнять прыжок в длину с разбега
93 (3)	Лёгкая атлетика		Комплексный	Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование. Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. СБУ. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости).	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега
94 (4)	Лёгкая атлетика		Комплексный (совершенствование)	Подтягивание в висе – юноши, на нижней перекладине – девушки (учёт). Низкий старт. Бег по дистанции. Финиширование.	Уметь выполнять бег 30-60м и выбегать с максимальной скоростью с н/с.; выполнять

		тво-вание, учет)	Челночный бег. СБУ. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости).	прыжок в длину.
95 (5)	Лёгкая атлетика	Комплексный	Бег в равномерном темпе до 8 мин. Способствовать развитию физических качеств. Различные варианты прыжков (с места, тройной, пятерной, десятерной). Толкание ядра. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; пробегать в равномерном темпе 8 мин.
96 (6)	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенствование, учет)	Челночный бег 3x10 м (учет). Способствовать развитию физических качеств. Различные варианты прыжков (с места, тройной, пятерной, десятерной). Толкание ядра. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Правила соревнований по лёгкой атлетике.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега; пробегать челночный бег с максимальной скоростью.
97 (7)	Лёгкая атлетика	Комплексный	Совершенствовать технику передачи эстафеты. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Эстафетный бег. Способствовать развитию физических качеств (Бег на выносливость группами – «марш-бросок» до 15 мин.).	Уметь метать гранату с разбега, сохраняя ритм разбега; владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки; бежать до 15 мин.
98 (8)	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенствование, учет)	Метание гранаты на дальность 700 г. (юноши), 500 г. (девушки) (учет). Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (Метание и толкание ядра или н/м). Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Способствовать развитию физических качеств (Бег на выносливость группами – «марш-бросок» до 20 мин.).	Уметь метать гранату с разбега, сохраняя ритм разбега; владеть техникой передачи и приёма эстафетной палочки; бежать до 20 мин.

99 (9)	Лёгкая атлетика	Комплексный	Способствовать развитию выносливости Бег по пересечённой местности до 15 мин. Метание гранаты в цель. Игры по выбору учащихся.	Уметь бежать в равномерном темпе до 15 мин, метать гранату в цель.
100 (10)		Комплексный (совершенство-вание, учет)	Прыжок в длину с места (учет). Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением, старты из различных положений. Метание гранаты в цель. Игры по выбору учащихся	Уметь бегать с максимальной скоростью из различных исходных положений, метать гранату в цель
101 (11)		Комплексный	Способствовать развитию выносливости. Бег по пересечённой местности до 20 мин. СБУ. Метание гранаты в цель. Игры по выбору учащихся.	Уметь бежать в равномерном темпе до 20 мин. Уметь метать гранату в цель.
102 (12)	Лёгкая атлетика	Комплексный (совершенство-вание, учет)	6-мин.бег (учет). Способствовать развитию выносливости. СБУ. Игры по выбору учащихся	Уметь бежать 6-мин бег с максимальной скоростью.