МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 им. А. И. ХУАДЕ» а. ГАТЛУКАЙ г. АДЫГЕЙСК.

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  Зам. директора по УВР  Блягоз Ф. К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  МОУ «СОШ №4»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шумен А. М.  Приказ № \_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**10 класс**

**на 2014-2015 учебный год.**

Выполнил:

Тлехас К. Н.

учитель физической культуры.

а. Гатлукай 2014г.

**Содержание рабочей программы:**

1. Пояснительная записка.

1.1 Статус программы.

1.2. Назначение программы.

1.3. Цель и задачи программы.

1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.

1.5. Особенности программы.

1.6. Цели изучения курса.

1.7. Цель изучения национально-регионального компонента.

2. Содержание программы курса физической культуры в 10 классе.

3. Требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса по физической культуре.

4. Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 10 класса.

5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.

8. Региональный компонент.

9. Учебно-методический комплекс.

**1. Пояснительная записка.**

**Предмет:** физическая культура.

**Класс:** 10

**Всего часов на изучение программы:** 102.

**Количество часов в неделю:** 3 часа.

**1.1. Статус программы.**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса

- является основой физического воспитания школьников;

- приложением к образовательной программе среднего общего образование

МБОУ «СОШ №4»;

- обеспечивает усвоение школьниками 10 класса комплексной программы по физической культуре (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;)

- способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся 10 класса;

- реализует принципы преемственности обучения физической культуры в средней школе;

- является основным документом в работе учителя по преподаванию физической культуры в 10 классе.

**1.2. Назначение программы.**

- для обучающихся образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для педагогических работников МБОУ «СОШ №4» программа определяет приоритеты в содержании образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

- для администрации МБОУ «СОШ №4» программа является основанием для определения качества реализации общего образования;

- категория учащихся: учащиеся 10 класса МБОУ «СОШ №4».

- сроки освоения программы: 1 год.

**1.3. Цель и задачи программы.**

- освоение учащимися 10 класса основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно–оздоровительной направленностью;

- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию школьников;

- выработке мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

- сохранение и укрепление здоровья учеников 10 класса;

- развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование умений контролировать свои физические нагрузки;

- совершенствование жизненно важных умений и навыков посредством обучения детей подвижным и национальным играм и упражнениям;

- овладение формам коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и играми в условиях активного отдыха и досуга;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом.

**1.4. Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы.**

Рабочая программа составлена на основании документов:

1. Закона Российской Федерации «Об образовании» (статьи 7, 9, 28, 32.)

2. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования» №1897 от 17.12.2010г.

3. Приказа министерства Образования и Науки Российской Федерации №2080 от 24.12.2010г.

4. Федерального закон №309-ФЗ (ст. 14 п. 5.) от 01.12.07г.

5. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №1089 от 05.03.2004г.

6. Закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте» №3329-ФЗ от 04.12.2007г.

7. Приказа Министерства Образования и Науки Российской Федерации №2715/227/166/19 от 16.07.2002г.

8. Письма Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №103/3404 от 21.07.2009г.

9. Приказа Министерства Образования и Науки Республики Адыгея №1272 от 11.11.2010г.

10. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012г.

11. Учебному плану МБОУ «СОШ №4» на 2012-2013 учебный год.

**1.5. Особенности программы.**

Предметом обучения физической культуры в средней школе является двигательная система человека обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

На основании рекомендаций Министерства Образования и Науки Российской Федерации при изучении образовательной области «физическая культура», базисным учебным планом образовательных учреждений Республики Адыгея выделяется 10-15 % на национально-региональный компонент от общего количества часов по предмету.

В данной рабочей программе в связи с отсутствием реальных возможностей освоения разделов «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены разделом «Кроссовая подготовка».

**1.6. Цели изучения курса.**

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

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностей 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 способности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к детям с учётом состояния их здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств, а так же соблюдение санитарно-гигиенических норм.

**1.7.** **Цель изучения национально регионального компонента:**

- приобщение школьников 10 класса к богатому миру национальных игр;

- воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории РА;

- формирование у детей культуры межнационального общения через осязание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе.

**2.Содержание программы курса физической культуры в 10 классе (102 часа).**

**Основы знаний:** Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Роль и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека. Положительное влияние занятий физическими упражнениями с различной направленностью на формирование здорового образа жизни, формы организации занятий, способы контроля и оценки их эффективности. Правила соревнований и правила судейства, изучаемых спортивных игр. История развития Олимпийских игр.

**Гимнастика с элементами акробатики:** Комплексы физических упражнений из современных оздоровительных систем с учётом состояния здоровья, индивидуальных особенностей физического развития и подготовленности. Опорные прыжки. Кувырки вперёд и назад, боковой переворот (слитно и раздельно, комбинированные). Стойка на голове и руках, мост, стойка на лопатках, упражнения на «шведской» стенке и на перекладине. Ходьба по гимнастической скамейке и лазание по канату. Индивидуальные акробатические и гимнастические комбинации, комбинации на спортивных снарядах Обще развивающие упражнения, построения и перестроения.

**Кроссовая подготовка:** Сочетание ходьбы и бега. Бег по кругу и прямо. Бег по пересечённой местности.

**Лёгкая атлетика:** Техника выполнения различных стартов. Техника и тактика бега на различные дистанции. Техника и тактика челночного и эстафетного бега. Техника прыжка в длину и в высоту с разбега. Метание малого мяча на точность и на дальность. Метание гранаты и диска. Толкание ядра. Обще развивающие упражнения.

**Спортивные игры:**

Технико-тактические действия в спортивных играх. Групповые и командные взаимодействия. Правила соревнований по спортивным играм. Правила судейства. Сотрудничать, проявлять взаимопомощь и ответственность в процессе соревновательной деятельности.

**Национально региональный компонент:**

История создания и развития физической культуры и спорта в Республике Адыгея и

г. Адыгейск. Лучшие спортсмены Республики Адыгея и г. Адыгейск. Сюжетно образные, ролевые адыгейские игры.

**3. Требования к уровню подготовленности учащихся 10 класса по физической культуре.**

***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;

- Основные показатели физического развития;

- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;

- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

- Оказание доврачебной помощи.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

**Демонстрировать уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 4.7 | 5.0 | 6.1 | 5.1 | 5.9 | 7.2 |
| Бег 60 метров. | 9.9 | 10.3 | 11.5 | 10.3 | 11.5 | 12.2 |
| Шестиминутный бег. | 1900 | 1700 | 1100 | 1500 | 1200 | 900 |
| Бег 1000 метров. | 3.30 | 4.50 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 8.10 |
| Челночный бег 3х10. | 6.6 | 7.1 | 9.2 | 7.1 | 8.2 | 10.3 |
| Прыжки в длину с места. | 190 | 180 | 110 | 180 | 160 | 100 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 125 | 110 | 90 | 115 | 100 | 70 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.80 | 3.50 | 2.80 | 3.40 | 3.00 | 150 |
| Бросок набивного мяча. | 15 | 13 | 9 | 11 | 9 | 7 |
| Метание малого мяча | 44 | 36 | 22 | 34 | 26 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 44 | 32 | 4 | 20 | 10 | 3 |
| Подтягивание на перекладине. | 12 | 9 | 2 | 24 | 18 | 4 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 39 | 35 | 4 | 34 | 26 | 2 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 12 | 10 | - | 18 | 16 | 12 |
| Прыжки на скакалке. | 60 | 50 | 10 | 80 | 60 | 20 |
| Приседание (количество раз/мин). | 78 | 56 | 18 | 52 | 46 | 8 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 26 | 16 | 4 | 16 | 10 | 2 |
| Кросс 1500 метров. | 6.00 | 7.00 | 12.00 | 7.00 | 8.00 | 16.00 |
| Кросс 4500 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**4. Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре для 10 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п./п. | Вид программного материала | Количество часов | Четверти | | | |
| I | II | III | IV |
| 1. | Основы знаний по физической культуре. | В процессе уроков (8 часов) | | | | |
| 2. | Национально региональный компонент. | В процессе уроков (12%) | | | | |
| 3. | Лёгкая атлетика | 18 | 8 | 2 | 7 | 1 |
| 4. | Баскетбол | 14 | 7 | - | - | 7 |
| 5. | Волейбол | 16 | 6 | - | - | 10 |
| 6. | Футбол | 8 | - | 4 | 4 | - |
| 7. | Гандбол | 8 | 4 | - | - | 4 |
| 8. | Гимнастика | 16 | 2 | 6 | 6 | 2 |
| 9. | Элементы единоборств | 6 | - | 3 | 3 | - |
| 9. | Кроссовая подготовка | 16 | - | 6 | 10 | - |
| 10. | Количество часов. | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

**5. Тематический план для 10 класса.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание курса** | **Количество часов** | **Тематическое планирование** | | **Требования к уровню подготовленности учащихся** |
| I. | **(8 часов) Знания о физической культуре** | | | | |
| 1. | История физической культуры | В процессе урока | Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Исторические сведения об Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр. Известные участники и победители Олимпийских игр. Развитие физической культуры и спорта в России. | | ***Знать (понимать):***  -Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.  -Виды состязаний и правила проведения Олимпийских игр. |
| 2. | Базовые понятия физической культуры | В процессе урока | Правовые основы физической культуры и спорта. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья посредством занятиями физической культурой и спортом. Правила поведения, техники безопасности и предупреждения травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. | | ***Знать (понимать):***  -Основные показатели физического развития.  -Правила составления комплексов упражнений.  -Основные правила безопасного поведения. |
| 3. | Физическая культура человека | В процессе урока | Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Основы организации двигательного режима. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. | | ***Знать (понимать):***  -Основное содержание урочных и неурочных форм занятий.  -Основные способы регулирования физических нагрузок.  -Контроль и самоконтроль.  -Правила составления комплексов упражнений для коррекции фигуры. |
| II. | **(2 часа) Способы (двигательной) физкультурной деятельности.** | | | | |
| 1. | Организация и проведение занятий физической культурой | В процессе урока | Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений | | ***Уметь:***  -Составлять индивидуальные комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз.  -Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз. |
| 2. | Оценка эффективности занятий физической культурой | 2 | Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке. Форме стопы.  Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. | | ***Уметь:***  - Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой. |
| III. | **(92 часа) Физическое совершенствование** | | | | |
| 1.  2. | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 16 | | Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции телосложения. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы атлетической и ритмической гимнастики. | ***Уметь:***  - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений, комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз, комплексы атлетической и ритмической гимнастики. |
| \*Гимнастика с основами акробатики | 16 | | *Организующие команды и приёмы:* Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок, вперёд скрестив ноги с последующим поворотом на 180\* кувырок назад из стойки на лопатках в шпагат. Боковой переворот. Стоики: на голове и руках, на лопатках. Мост. Упражнения на гимнастической стенке и перекладине.  Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); опорный прыжок, через гимнастического козла согнув ноги. Атлетическая гимнастика с применением тренажёров.  Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные обще развивающие и танцевальные движения (мягкий, высокий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).  Передвижения по гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении), соскок.  Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического коня с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне.  Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - выполнять строевые упражнения.  - Выполнять акробатические и гимнастические комбинации |
| \*Лёгкая атлетика | 18 | | Высокий старт. Бег ускорением. Бег на короткие дистанции (60м и 100м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Техника эстафетного и челночного бега. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание гранаты и диска. Толкание ядра.  Упражнения общей физической подготовки. | ***-Уметь***  выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами.  -выполнять легкоатлетические упражнения |
| \*Кроссовая подготовка | 16 | | Кроссовый бег по кругу и по пересечённой местности 1000 – 4500 м. Упражнения общей физической подготовки. | ***-Уметь***  - Выполнять кроссовый бег  - восстанавливать дыхание |
| \*Спортивные игры | 46 | | **Баскетбол:** Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований.  **Волейбол:** Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований.  **Футбол:** Совершенствование технических и тактических действий и взаимодействий. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований.  **Гандбол:** Передвижения с мячом и без. Ведение и передачи мяча. Броски по воротам. Тактические действия и взаимодействия в защите и нападений. Правила соревнований. Судейская практика. Организация соревнований.  Упражнения общей физической подготовки. | ***Уметь:***  - Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе, волейболе и гандболе  - играть по правилам  -организовывать и судить соревнования. |
| 3. | Спортивно оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью | По календар -  ному плану | | Участие в соревнованиях. |  |
| 4. | Национально-региональный компонент | В процессе урока (12%) | | Сюжетно – образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. История развития спорта в РА. Лучшие спортсмены РА и г. Адыгейск. | ***Уметь:***  -играть в подвижные игры.  -знать историю развития физической культуры и спорта в Адыгее. |

**6. Календарно-тематическое планирование для 10 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел и тема урока** | **Содержание изучаемого материала в соответствии с ФГОС** | **Кол-во**  **часов** | **Тип и форма урока.**  **НРК.** | **Место проведения урока, инвентарь и оборудование** | **Домашнее задание** | **Дата** | |
| **По плану** | **Факт** |
| **I четверть.** | | | | | | | | |
| 1 | Л./А.Т./Б. на уроках физической культуры. Правовые основы ф./к. и спорта. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. (НРК). | Правила безопасного поведения на уроках физической культуры. Техника бега на короткие дистанции. | 1 | Комбинированный. Презентация. Изучение и закрепление.  Развитие физической культуры и спорта в РА. | Компьютерный класс, спортплощадка, инструкции по Т.Б. | Прыжки в длину с места 3х5. |  |  |
| 2 | Л./А. Ф./К. и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Контроль техники бега на 60 м. (НРК). | Понятие о физической культуре личности. Техника бега на 60 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Презентация. Закрепление и обобщение. Олимпийские призёры и чемпион РА. | Компьютерный класс, спортплощадка, метровка, секундомер. | Прыжки в длину с места 3х5. |  |  |
| 3 | Л./А. Способы регулирования и контроля физических нагрузок. Контроль техники бега на 100 м. (НРК). | Техника бега на 100 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. Олимпийские призёры и чемпион РА. | Спортплощадка, секундомер, метровка. | Челночный бег 3х10 повторить 3 раза. |  |  |
| 4 | Л./А. Техника метания гранаты с разбега на дальность. | Техника метания гранаты. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Футбольная площадка, гранаты, метровка. | Метание различных предметов на дальность 10-15 мин. |  |  |
| 5 | Л./А. Совершенствование техники метания гранаты. Финальное усилие. (НРК). | Техника метания гранаты. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Захватить противника. | Футбольная площадка, гранаты, метровка. | Метание различных предметов на дальность 10-15 мин. |  |  |
| 6 | Л./А. Совершенствование техники метания гранаты с полного разбега. (НРК). | Техника метания гранаты. | 1 | Комбинированный. Закрепление и закрепление. Захватить противника. | Футбольная площадка, гранаты, метровка. | Метание различных предметов на дальность 10-15 мин. |  |  |
| 7 | Л./А. Контроль техники метания гранаты с полного разбега. (НРК). | Техника метания гранаты. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. Захватить противника. | Футбольная площадка, гранаты, метровка. | Метание различных предметов на дальность 10-15 мин. |  |  |
| 8 | Л./А. Контроль техники и тактики бега на 1000 м. (НРК). | Техника бега на 1000 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. Закрытые глаза. | Футбольная площадка, секундомер, повязка. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 9 | Баскетбол. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Совершенствование техники передвижений, ловли и передач. | Правила безопасного поведения при выполнении физических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Спортплощадка, инструкции по Т. Б. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 10 | Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча и бросков по кольцу. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Спортплощадка,  баскетбольные мячи. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 11 | Баскетбол. Совершенствование техники выполнения стандартных положений. Техника и тактика защиты. Правила соревнований. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Презентация. Изучение и первичное закрепление | Спортплощадка, компьютерный класс,  баскетбольные мячи. | Поднимание туловища, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 12 | Баскетбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Правила соревнований. | Технические приемы и тактические действия в баскетболе | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Спортплощадка,  баскетбольные мячи. | Ведение баскетбольного мяча разными способами 10 мин. |  |  |
| 13  14 | Баскетбол. Технические и тактические действия в игре по правилам. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 2 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Спортплощадка,  баскетбольные мячи. | Ведение баскетбольного мяча разными способами 15 мин. |  |  |
| 15 | Баскетбол. Контрольные тесты по баскетболу. Игра по правилам. | Остановка прыжком. Броски по кольцу. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление | Спортплощадка,  баскетбольные мячи. | Ведение баскетбольного мяча разными способами 20 мин. |  |  |
| 16 | Волейбол. Правила техники безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование техники приёма и передач мяча. Правила волейбола. | Технические приемы в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча над собой 10-15 мин. |  |  |
| 17 | Волейбол. Совершенствование техники подач. Правила волейбола. | Технические приемы в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча над собой 15-20 мин. |  |  |
| 18 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования. Правила волейбола. | Технические приемы в волейболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 19 | Волейбол. Совершенствование технических и тактических защитных действий в игре. Двусторонняя игра. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 20 | Волейбол. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. Двусторонняя игра. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 21 | Волейбол. Контрольное тестирование по волейболу. Двусторонняя игра. | Технические приемы в волейболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Передачи волейбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 22 | Гандбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Правила гандбола. | Технические приемы в гандболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Передачи гандбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 23 | Гандбол. Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | Технические приемы в гандболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Передачи гандбольного мяча о стенку 15-20 мин. |  |  |
| 24 | Гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Правила гандбола. | Технические приемы в гандболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Передачи гандбольного мяча о стенку в прыжке 15-20 мин. |  |  |
| 25 | Гандбол. Совершенствование техники защитных действий. Учебная игра. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Передачи гандбольного мяча о стенку в прыжке 15-20 мин. |  |  |
| 26 | Гимнастика. Правила техники безопасности на занятиях по гимнастике. Совершенствование висов и упоров. Техника лазания по канату. | Висы и упоры. Лазание по канату. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, канат, гимнастические маты. | Подтягивание на перекладине 3х12. |  |  |
| 27 | Гимнастика. Техника выполнения подъёма переворотом. Контрольное тестирование по ОФП. | Подъём переворотом. Сгибание и разгибание в упоре на брусьях. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортплощадка, перекладина, брусья, гимнастические маты. | Подтягивание на перекладине 3х12. |  |  |
| **II четверть.** | | | | | | | | |
| 28 | Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с изменением скорости и направления. | Технические приемы в футболе. | 1 | Комбинированный. Презентация. Изучение и первичное закрепление | Футбольная площадка, футбольные мячи, секундомер. | Жонглирование футбольным мячом 10-15 мин. |  |  |
| 29 | Футбол. Совершенствование техники удара по воротам по неподвижному и движущемуся мячу. | Технические приемы в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление | Футбольная площадка, футбольные мячи, секундомер. | Жонглирование футбольным мячом 10-15 мин. |  |  |
| 30 | Футбол. Технические и тактические действия в игре по правилам. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Футбольная площадка, футбольные мячи, секундомер. | Правила соревнований по футболу. |  |  |
| 31 | Футбол. Контрольные тесты по футболу. Игра по правилам. | Жонглирование мячом. Удары по воротам. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Футбольная площадка, футбольные мячи, секундомер. | Правила соревнований по футболу. |  |  |
| 32 | Л./А. Совершенствование техники прыжка в высоту. Настольный теннис. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортивный класс, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Прыжки в длину с места 3х4. |  |  |
| 33 | Л./А. Контроль техники прыжка в высоту. Настольный теннис. | Прыжки в высоту с разбега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортивный класс, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Прыжки в длину с места 3х4. |  |  |
| 34 | Кроссовая подготовка. Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Техника и тактика кроссового бега на 1500 м. (НРК). | Техника и тактика бега. Правила безопасного поведения в беге на длинные дистанции. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление. Закрытые глаза. | Спортплощадка, метровка, секундомер, инструкции по правила ТБ. | Жонглирование баскетбольным мячом 15 мин. |  |  |
| 35 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 2000 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  2000 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Закрытые глаза. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Жонглирование баскетбольным мячом 20 мин. |  |  |
| 36 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 2500 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  2500 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 37 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 3000 м. Выполнение контрольных тестов по ОФП. (НРК). | Кроссовый бег по кругу  3000 м. Комплекс упражнений для общей физической подготовки. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 38 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 3200 м. (НРК). | Кроссовый бег по слабо пересечённой местности 3200 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Футбольная площадка, метровка, секундомер. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 39 | Кроссовая подготовка. Контроль техники кроссового бега на 3500 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу 3500 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 40  41 | Гимнастика. Совершенствование техники опорных прыжков. | Опорный прыжок. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастический конь, и козёл, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х25. |  |  |
| 42 | Гимнастика. Контроль техники опорного прыжка. (НРК). | Опорный прыжок. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. Закрытые глаза. | Спортивный класс, гимнастический конь, и козёл, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х30. |  |  |
| 43 | Гимнастика. Техника выполнения длинного кувырка через препятствие. (НРК). | Техника акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Закрытые глаза. | Спортивный класс, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х35. |  |  |
| 44 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения длинного кувырка через препятствие. (НРК). | Техника акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Закрытые глаза. | Спортивный класс, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20 |  |  |
| 45 | Гимнастика. Контроль техники выполнения длинного кувырка через препятствие. (НРК). | Техника акробатических упражнений. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. Закрытые глаза. | Спортивный класс, комплект для прыжка в высоту, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20 |  |  |
| 46 | Элементы единоборств. Совершенствование приёмов самостраховки. Приёмы борьбы в партере. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Прыжки со скакалкой 40-50 раз. |  |  |
| 47 | Элементы единоборств. Совершенствование приёмов борьбы в партере. Приёмы борьбы стоя. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Прыжки со скакалкой 40-50 раз. |  |  |
| 48 | Элементы единоборств. Совершенствование приёмов борьбы стоя. Защита от ударов ножом сверху. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты, макет ножа. | Прыжки со скакалкой 40-50 раз. |  |  |
| **III четверть** | | | | | | | | |
| 49 | Гимнастика. Стойка на руках, кувырок назад через стойку. | Техника акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20 |  |  |
| 50 | Гимнастика. Совершенствование техники бокового переворота. | Техника акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Приседание с выпрыгиванием 3х20. |  |  |
| 51 | Гимнастика. Контроль техники выполнения бокового переворота 2-3 раза слитно. | Техника акробатических упражнений. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Приседание с выпрыгиванием 3х20. |  |  |
| 52 | Гимнастика. Техника прыжка в глубину.  (150-180 см.) Комбинации из изученных элементов. | Техника акробатических упражнений. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х30. |  |  |
| 53 | Гимнастика. Совершенствование техники выполнения комбинаций из изученных элементов. | Техника акробатических комбинаций. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х30. |  |  |
| 54 | Гимнастика. Контроль техники выполнения составленных комбинаций. | Техника акробатических комбинаций. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Отжимание от пола 3х30. |  |  |
| 55 | Элементы единоборств. Совершенствование приёмов борьбы стоя. Защита от удара кулаком в голову. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 56 | Элементы единоборств. Совершенствование техники и тактики борьбы. Борьба за выгодный захват. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 57 | Элементы единоборств. Освобождение от захватов. ОФП и СФП. | Технические и тактические приёмы единоборств. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Закрепление и обобщение. | Спортивный класс, гимнастические маты. | Встречные махи, лёжа на спине 3х20. |  |  |
| 58 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 1200 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 1200 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Драчливый баран. | Футбольная площадка, секундомер. | История зарождения олимпийских игр. |  |  |
| 59 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 1400 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 1400 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Драчливый баран. | Футбольная площадка, секундомер. | История зарождения олимпийских игр. |  |  |
| 60 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 1600 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 1600 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Драчливый баран. | Футбольная площадка, секундомер. | История зарождения олимпийских игр. |  |  |
| 61 | Кроссовая подготовка. Контроль техники кроссового бега на 2000 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу 2000 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Передачи волейбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 62 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 2500 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 2500 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. Метание камня. | Футбольная площадка, секундомер. | Передачи волейбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 63 | Кроссовая подготовка. Контроль техники кроссового бега на 3000 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу 3000 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и закрепление. Закрытые глаза. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Передачи волейбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 64 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 3500 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 3500 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  Подлог шапки. | Футбольная площадка, секундомер. | Передача и ловля баскетбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 65 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 4000 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 4000 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  Подлог шапки. | Футбольная площадка, секундомер. | Передача и ловля баскетбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 66 | Кроссовая подготовка. Техника и тактика кроссового бега на 4500 м. (НРК). | Кроссовый бег прямо 4500 м. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление.  Слепой медведь. | Футбольная площадка, секундомер. | Передача и ловля баскетбольного мяча о стенку 10-15 мин. |  |  |
| 67 | Кроссовая подготовка. Контроль техники кроссового бега на 5000 м. (НРК). | Кроссовый бег по кругу 5000 м. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и закрепление.  Слепой медведь. | Спортплощадка, метровка, секундомер. | Жонглирова  ние футбольным мячом 10-15 мин |  |  |
| 68 | Л./А. Совершенствование технике эстафетного бега. Спортивная эстафета. | Техника эстафетного бега. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, баскетбольные мячи, эстафетные палочки. | Жонглирова  ние футбольным мячом 10-15 мин |  |  |
| 69 | Л./А. Контроль техники челночного бега 3х10. НРК. | Техника челночного бега. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и обобщение. Захватить флаг. | Футбольная площадка, метровка, секундомер. | Жонглирова  ние футбольным мячом 10-15 мин |  |  |
| 70 | Л./А. Техника метания диска. | Техника метания диска. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, метровка, диски. | Метание разных предметов на дальность  10-15 мин. |  |  |
| 71  72 | Л./А. Совершенствование техники метания диска. | Техника метания диска. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, метровка, диски. | Метание разных предметов на дальность  10-15 мин. |  |  |
| 73 | Л./А. Контроль техники метания диска. | Техника метания диска. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и обобщение. | Футбольная площадка, метровка, диски. | Метание разных предметов на дальность  10-15 мин. |  |  |
| 74 | Л./А. Совершенствование техники толкания ядра. | Техника толкания ядра. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Спортплощадка, метровка, ядра. | Метание разных предметов на дальность  10-15 мин. |  |  |
| 75 | Футбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Выполнение стандартов. | Технические и тактические приемы в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи. | Правила соревнований по футболу. |  |  |
| 76 | Футбол. Совершенствование техники и тактики защитных действий. Отбор подкатом. | Технические и тактические приемы в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи. | Правила соревнований по футболу. |  |  |
| 77 | Футбол. Совершенствование техники и тактики действий в нападении. Игра головой. | Технические и тактические приемы в футболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление. | Футбольная площадка, футбольные мячи. | Правила соревнований по футболу. |  |  |
| 78 | Футбол. Контрольное тестирование. Правила соревнований. | Технические и тактические приемы в футболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Изучение и обобщение. | Футбольная площадка, футбольные мячи, секундомер. | Отжимание от пола 3х30. |  |  |
| **IV четверть.** | | | | | | | | |
| 79 | Гимнастика. Характеристика основных средств формирования правильной осанки. | Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. | 1 | Комбинированный. Изучение и первичное закрепление. Презентация. | Компьютерный класс. Спортивный класс, гимнастические палки, | Подтягива-  ние на перекладине 3х12. |  |  |
| 80 | Гимнастика. Контроль техники выполнения обще развивающих упражнений. (НРК). | Комплексы упражнений для развития основных физических качеств | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Обобщение и закрепление. Закрытые глаза. | Спортивный класс, гимнастическая стенка, гимнастические маты. | Подтягива-  ние на перекладине 3х12. |  |  |
| 81  82 | Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара. Двусторонняя игра. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Правила соревнований по волейболу. |  |  |
| 83  84 | Волейбол. Совершенствование техники защитных действий. Двусторонняя игра. | Технические и тактические приемы в волейболе. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Правила соревнований по волейболу. |  |  |
| 85  86 | Волейбол. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Правила соревнований по волейболу. |  |  |
| 87  88 | Волейбол. Совершенствование тактики игры. Индивидуальные и групповые тактические действия в защите. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 2 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 89  90 | Волейбол. Контрольное тестирование по волейболу. Правила соревнований. | Технические и тактические приемы в волейболе. | 2 | **Контрольный.** Комбинированный. Обобщение и закрепление. | Спортплощадка, волейбольные мячи. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 91 | Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Двусторонняя игра. | Технические и тактические приемы в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Правила соревнований по баскетболу. |  |  |
| 92 | Баскетбол. Совершенствование техники ловли и передач мяча. Двусторонняя игра. | Технические и тактические приемы в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Правила соревнований по гандболу. |  |  |
| 93 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков по кольцу разными способами. Двусторонняя игра. | Технические и тактические приемы в баскетболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Правила соревнований по гандболу. |  |  |
| 94 | Баскетбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в защите. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Правила соревнований по гандболу. |  |  |
| 95 | Баскетбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в нападении. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Приседание на одной ноге 10-15 раз на каждой  3 раза. |  |  |
| 96 | Баскетбол. Совершенствование технических и тактических приёмов в игре. | Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, баскетбольные мячи. | Приседание на одной ноге 10-15 раз на каждой  3 раза. |  |  |
| 97 | Баскетбол. Контрольное тестирование по баскетболу. Правила соревнований. | Технические и тактические приемы в баскетболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Обобщение и закрепление. | Спортплощадка, баскетбольные мячи, секундомер. | Приседание на одной ноге 10-15 раз на каждой  3 раза. |  |  |
| 98 | Гандбол. Совершенствование техники защитных действий. | Технические и тактические приемы в гандболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Прыжки через скакалку 50-60 раз. |  |  |
| 99 | Гандбол. Совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Технические и тактические приемы в гандболе. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Прыжки через скакалку 50-60 раз. |  |  |
| 100 | Гандбол. Организация и проведение соревнований. Совершенствование техники и тактики игры. | Нормы этического общения и взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. | 1 | Комбинированный. Изучение и закрепление | Спортплощадка, гандбольные мячи. | Прыжки через скакалку 50-60 раз. |  |  |
| 101 | Гандбол. Вредные привычки и их профилактика. Контрольное тестирование по гандболу. Правила соревнований. | Технические и тактические приемы в гандболе. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Обобщение и закрепление. | Спортплощадка, гандбольные мячи, секундомер. | Прыжки через скакалку 50-60 раз. |  |  |
| 102 | Л./А. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Контроль техники толкания ядра. (НРК). | Техника толкания ядра. | 1 | **Контрольный.** Комбинированный. Обобщение и закрепление. | Спортплощадка, ядра, метровка. | Прыжки через скакалку 50-60 раз. |  |  |
| **ВСЕГО** | | | **102** |  | | | | |

**7. Характеристика контрольно-измерительных материалов. Критерии оценивания.**

**Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса общеобразовательных школ.**

В определении уровня физической подготовленности принимают участие учащиеся 10 класса. К испытаниям по полной программе тестов допускаются ученики основной и подготовительной медицинских групп. Однако школьники подготовительной группы не выполняют виды, противопоказанные им по состоянию здоровья, а анализ уровня их физической подготовленности проводятся по фактически выполненной ими программе. Учащиеся специальной медицинской группы аттестуются по теоретическим тестам пройденных материалов.

Определение уровня физической подготовленности учащихся проводятся по 14 контрольным упражнениям:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п./п.** | **Физические способности** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| 1. | Скоростные | Бег 100 м. |
| 2. | Координационные | Челночный бег 3х10.  Последовательное выполнение бокового переворота два раза слитно.  Метание гранаты на дальность. |
| 3. | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места. |
| 4. | Выносливость | 6-минутный бег. Кросс 5000 м. |
| 5. | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя. Шпагат. |
| 6. | Силовые | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание туловища, лёжа на спине. Отжимание от пола. Приседание на одной ноге. |

Оценка уровня физической подготовленности школьников осуществляется при помощи специальных таблиц. Выделяют три основных уровня физической подготовленности учащихся: высокий, средний и низкий. Анализ в целом состояния физической подготовленности учащихся позволяет грамотно управлять учебным процессом, осуществлять дифференцированный подход к физическому воспитанию, выявлять допущенные неточности в выборе средств и методов и своевременно вносить коррективы. В конце учебного года – оценить и проверить правильность своего направления.

**Критерии и нормы оценки знаний умений и навыков.**

Оценка успеваемости – одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями. 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. Оценки ставятся за технику выполнения и теоретические знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умения 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 содержится небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

С целью проверки знаний используют 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 тестами. Метод экономичен в проведении. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса.

**По технике владения двигательными действиями (умения, навыки).**

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

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

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются: наблюдение, вызов ученика для показа, выполнение упражнений, комбинированный.

**Национально региональный компонент.**

Национально региональный компонент используется с учётом направленности и возрастных возможностей применения и развития физических и морально-волевых качеств.

Наименования детских адыгейских народных игр для 10 класса.

ЦыIашкI (комок шерсти) – быстрота, сила.

Джанкъылыщ (захват противника) – быстрота, ловкость.

Къангъэбылъ (прятки) – быстрота, ловкость.

ПэIо кIадз (подлог шапки) – быстрота, ловкость.

Лъэс шыу (пешие всадники) – сила, ловкость.

Гъу (сухой прут) – ловкость.

КIэн (альчики) – сила, меткость, ловкость.

ЦIырбыжъ шхонч (Ружьё из бузины) – меткость.

ТIы зэуал (дрочливый баран) – быстрота, сила, ловкость.

Къэрэу-къэрэу (Журавли-журавушки) – ловкость.

Къарыукъэжъ зэбэныжь (журавлиная борьба) – сила, ловкость.

Шхончау (стрелок) – меткость.

Псынэ (колодец) – меткость, ловкость.

Iахъо (пастух) – сила быстрота.

Лъэкъо лъэш (сильные ноги) – сила.

**Учебно-методический комплект.**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011г.

Физическая культура 10-11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В. И. Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.

Примерная рабочая программа по физической культуре.

Авторы: старший методист УМК ФК и ОБЖ ГУ АРИПК Фёдоров А. П., заслуженный тренер РА, зав. Кафедрой спортивных игр ИФК и дзюдо АГУ, профессор РАЕ Ашибоков М. Д.