

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе но физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2010.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

**Целью** образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированость у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания- науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

**Предметные результаты** на базовом уровнедолжны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», В соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10 класс)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | | Вид программного материала | |
|  | |  | |
|  | |  | | Х класс | |
| 1 | | Базовая часть | | 68 | |
| 1.1 | | Основы знаний о физической культуре | |
| 1.2 | | Спортивные игры (волейбол) | | 15 | |
| 1.3 | | Гимнастика с элементами акробатики | | 15 | |
| 1.4 | | Легкая атлетика | | 21 | |
| 1.5 | | Лыжная подготовка | | 21 | |
| 2 | | Вариативная часть | | 37 | |
| 2.1 | | Баскетбол | | 16 | |
| 2.2 | | Футбол | | 11 | |
| 2.3 | Плавание | | 3 | |
| 2.4 | Основы туристической подготовки | | 3 | |
|  | Итого | | 105 | |
|  |  | |  | |

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

1. класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олим­пийское и физкультурно-массовое движения.
2. класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

1. класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.
2. класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

2. Демонстрировать.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля  
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды  
физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплек­сов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным  
видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых меро-  
приятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здо­ровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

// класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактиче­ские и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Эле­менты йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. 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.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. 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.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики.

10-11 классы. 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.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. 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.

2. Демонстрировать.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | | Физические упражнения | Юноши | Девушки | |
| 1 | | 2 | 3 | 4 | |
| Скоростные | | Бег 100 м, с. Бег 30 м, с. | 14,3 5,0 | 17,5 5,4 | |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | | 10 | — |
|  | Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | | — | 14 |
|  | Прыжок в длину с места, см | | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | | - | 10,00 |
|  | Бег 3000 м, мин | | 13,30 | - |

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;
* на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными дейст­виями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной трени­ровки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
* на углубленное представление об основных видах спорта;
* на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

* Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель­ства РФ от 4.10.2000 г. №751;
* Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р.
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 30.06.1999 г. №56;
* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30-51-197/20.
* О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 обще­образовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11. 1985 г. № 317.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Тип урока** | | | **Элементы содержания** | | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | **Вид контроля** | | | | **Дата проведения** | | | | | | | | |
|  |  | | |  | | |  | |  | | | | **план** | | | | **факт** | | | | |
| **1** | **2** | | | **3** | | | **4** | | **5** | | | | **6** | | | | **7** | | | | |
| Легкая атлетика (11ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег(5 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | 03.09 | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимиче­ские основы бега | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | 04.09 | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | | | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | 06.09 | | | |  | | | | |
|  | Совершенст­вования | | | 10. 09 | | | |  | | | | |
|  | Учетный | | | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. | | | | 11.09 | | | |  | | | | |
| Прыжок в длину (3 ч) | Изучение нового мате­риала | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | | | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | Текущий | | | | 13.09 | | | |  | | | | |
|  | Комплексный | | |  | |  | | | | 17.09 | | | |  | | | | |
|  | Учетный | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | | «5» - 450 см; «4» - 420 см; «3» - 410 см | | | | 18.09 | | | |  | | | | |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | | | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | Текущий | | | 20.09 | | | | |  | | | | |
|  | | Комплексный | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | | 24.09 | | | | |  | | | | |
|  | | Учетный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | | | 25.09 | | | | |  | | | | |
| Гимнастика (21 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Висы и упо­ры (11 ч) | | Комбиниро­ванный | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 27.09 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 01.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 02.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | | 04.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 08.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы. Повороты на месте. | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 09.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 11.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 15.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | | Текущий | | | | 16.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 18.10 | | | |  | | | | |
|  | | Учетный | | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте | | | Уметь: выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | | «5» - 11 р.; «4»-9 р.; «3»-7р. Лазание (6 м): «5» - 11 е.; «4» - 13 е.; «3» - 15 с. | | | | 22.10 | | | |  | | | | |
| Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок (10 ч) | | Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации (5 элементов) | | Текущий | | | | 23.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 25.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | 29.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | 30.10 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-си-ловых качеств | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | 01.11 | | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | |  | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | | 12.11 | | |  | | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Текущий | | | | 13.11 | | |  | | | | |
|  | | Учетный | | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | | | | Уметь: выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  (5 элементов) | | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | | | | 15.11 | | |  | | | | |
| Спортивные игры (42 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Волейбол (21ч) | | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по ТБ | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | 19.11 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | 20.11 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | 22.11 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 26.11 | | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники подачи мяча | | | | | 27.11 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | |  | | | | | 29.11 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 3.12 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | | | 4.12 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 6.12 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | |  | | | | | 10.12 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 11.12 | | |  | | | |
|  | | Совершенствования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники  нападающего  удара | | | | | 13.12 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тест. Скакалка за 1мин | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 17.12 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | 18.12 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 20.12 | | | |  | | | |
| Совершенствования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Оценка техники  нападающего  удара | | Текущий | | | | | 08.04 | | | |  | | | |
| Совершенст­вования | |  | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че¬рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по-дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Тест. Скакалка за 1мин | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так¬тико-технические действия | | Текущий | | | | | 09.04 | | | |  | | | |
| Совершенст­вования | |  | | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че¬рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по¬дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так¬тико-технические действия | | Текущий | | | | | 11.04 | | | |  | | | |
| Совершенст­вования | | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так¬тико-технические действия | | Текущий | | | | | 15.04 | | | |  | | | |
| Баскетбол  (21 ч) | | Комбиниро­ванный | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 16.04 | | | |  | | | |
|  | |  | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными щагами в сторону .Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей. История и правила игры в футбол. | | |  | | Текущий | | | | | 18.04 | | | |  | | | |
|  | |  | | | Комбинации из разученных перемещений. Передача в тройках после перемещения. Стойки и перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и с крестными щагами в сторону .Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения. Развитие скоростно –силовых способностей. История и правила игры в футбол. | | |  | | Текущий | | | | | 22.04 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 х 1). Развитие скоро­стных качеств | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 23.04 | | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х2). Развитие скорост­ных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 28.02 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 04.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 \*3). Развитие скорост­ных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 05.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 07.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скорост­ных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 11.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | 12.03 | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скорост­ных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 14.03 | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | 18.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2x1 х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Текущий | | | | | 19.03 | | |  | | | |
|  | | Комбиниро­ванный | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита (2 х ] х 2). Развитие скоро­стных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники ведения мяча | | | | | 21.03 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | |  | | | | | 01.04 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | |  | | | | | 02.04 | | |  | | | |
|  | | Совершенст­вования | | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | | | | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | | Оценка техники штрафного броска | | | | | 04.04 | | |  | | | |
| **Лыжная подготовка (18 ч**) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4  J  б  7  X | |
| Лыжная подготовка (21 ч) |  | | Инструктаж поТ\б. Одновременный одношажный ход | | |  | | | | | Текущий | | | | | 10.01 | |  | | | |
| Совершенст­вования | | Коньковый ход. Повторение | | | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в.  Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками. | | | | | Текущий | | | | | 14.01 | |  | | | |
| Коньковый ход. Повторение | | | Текущий | | | | | 15.01 | |  | | | |
| Попеременный четырехшажный ход | | | Текущий | | | | | 17.01 | |  | | | |
| Попеременный четырехшажный ход. Техн: О.Б.Ш. хода. | | | Текущий | | | | | 21.01 | |  | | | |
| Переход с одновременных ходов на попеременные. | | | Текущий | | | | | 22.01 | |  | | | |
| Преодоление подъемов и препятствий. | | | Текущий | | | | | 24.01 | |  | | | |
| Торможение и поворот «плугом». | | | Текущий | | | | | 28.01 | |  | | | |
| Поворот на месте махом | | | Текущий | | | | | 31.01 | |  | | | |
| Прохождение дистанции 5 км. | | | Текущий | | | | | 01.02 | |  | | | |
| Повороты упором. | | | Текущий | | | | | 05.02 | |  | | | |
| Переход с попеременным ходом на одновременные | | | Текущий | | | | | 07.02 | |  | | | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | Текущий | | | | | 11.02 | |  | | | |
| Прохождение дистанции 4 км. | | | Текущий | | | | | 12.02 | |  | | | |
| Комбиниро­ванный | | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование | | | Текущий | | | | | 14.02 | |  | | | |
|  | | Подъемы, спуски, торможения. | | | Текущий | | | | | 18.02 | |  | | | |
| Учетный | | 3ачет. Прохождение дистанции 5 км. Юноши 3 км девушки | | | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам | | | | | Оценка результатов | | | | |  | |  | | | |
| 3ачет. Лыжные ходы | | |  | | | | | Оценка техники | | | | |  | |  | | | |
| Легкая атлетика (10 ч) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Спринтер­ский бег. Прыжок в высоту (4 ч) | | Комплексный | | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м). Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | |  | |  | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Учетный | | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | | | | Уметь: бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100 м) | | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3»- 14,3 с. | | | | |  | | |  | | | |
| Метание мяча и гранаты (3 ч) | | Комплексный | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | | | | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | | | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | | Уметь: метать гранату на дальность | | «5» - 32 м; «4» - 28 м; «3» - 26 м | | | | |  | | |  | | | |
| Прыжок  в высоту (3 ч) | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | Текущий | | | | |  | | |  | | | |
|  | | Комплексный | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | «5» - 13,5 с; «4» - 14,0 с; «3» - 14,3 с. | | | | |  | | |  | | | |