

**Рабочая программа по физической культуре для 10 класса
на 2014-2015 учебный год
Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 класса создана на основе положения о структуре рабочих программ, учебного плана ОУ, примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Просвещение, 2011г.

С учетом следующих нормативных документов:

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 7.08.2009г. № 1101 – р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

Рабочая программа является нормативно - управленческим документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся по предмету физическая культура.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся, условиях проведения занятий, необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.

Целью физической воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой 84 часа и вариативной (дифференцированной) 18 часов. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного материала, по разделам программы следующее:

№ п/п	Вид программного материала	Количество уроков
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	
1.2	Спортивные игры	18

1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкоатлетические упражнения	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборства	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями	9
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта	9

С учетом материально – технической базы ОУ, климатическими условиями распределение учебного материала программы осуществляется следующим образом:

Распределение программного материала по четвертям			
1 четверть 24 часа	2 четверть 22 часа	3 четверть 30 часов	4 четверть 26 часа
18 легкая атлетика 6 спортивные игры (б)	12 спортивные игры (б) 10 гимнастика	8 гимнастика 18 лыжная подготовка 4 спортивные игры (в)	11 спортивные игры (в) 4 тестирование 11 легкая атлетика

Особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение при отборе содержания и составления программы отводилось решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, воспитанию волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Данное планирование позволяет правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Усиление мотивации к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). Техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. Обучение технико – тактическим навыкам происходит на основе дидактических принципов (последовательность, систематичность и индивидуализация) т.е. от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Для развития координационных качеств постоянно применяются общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Так как в 10 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников в этой связи происходит дифференцирование задач, содержания, темп освоения программного материала, оценка их достижений, особенно это важно для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся, рабочим планом – графиком предусмотрено тестирование учащихся, проверка физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Формы деятельности на уроке: фронтальная; групповая; индивидуальная.

Типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами:

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом.

Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

10 класс (102 часа).

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля (в процессе уроков)

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Естественные основы. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Спортивные игры 33 часов

Баскетбол 18 часов

- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом,
- развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты.

Волейбол 15 часов

- терминология в игре;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;

- тактика свободного нападения;
- подачи мяча, прием мяча отраженного сеткой;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра.

Гимнастика с элементами акробатики 18 часа

- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см (козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

Лыжная подготовка 18 часов

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение и поворот «плугом».
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одно- временные.
- Преодоление контруклона.
- Прохождение дистанции до 5 км.

Легкая атлетика 29 часов

Спринтерский бег

- овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 60, 100м.

Прыжки, метания

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 3 - 4 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.
- прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега.
- прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения

Кроссовая подготовка

Длительный бег

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой

Бег с препятствиями

- бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.

Мониторинг физических качеств 4 часа

Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности.

- прыжок в длину с места;
- поднятие и опускание туловища за 30сек;
- наклон вперед из положения сидя;
- подтягивание – м., отжимание – д.;
- челночный бег 3х10м.с.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладение основами двигательных навыков;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- владение, спортивной терминологией
- как относится к урокам, внешний вид; соблюдение дисциплины.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки несколько мелких; если их больше, то оценка «3». Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Легкая атлетика

Знать. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены

Уметь. Выполнять измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м, 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели. метание гранаты 500-700гр.

Гимнастика с элементами акробатики

Знать. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Уметь. выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 4-6 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши, девушки), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (душки). Самостоятельно составлять простейшие комбинации упражнений,

направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировать упражнения

Спортивные игры

Знать. Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

Уметь. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Лыжная подготовка

Знать. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Уметь. Выполнять Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, 100м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	юноши	девушки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	180 —	165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0 12,0	14,0 10,0

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п /п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			17	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			17	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	160	180—195	210	145	160—180	200
			17	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1050	1200—	1450	850	1000—	1250
			17	1100	1300 1250— 1350	1500	900	1150 1050— 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	3	7—9	11	7	12—14	20
			17	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	16	2	6—7	9			
			17	3	7—8	10			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	16				5.	13—15	17
			17				5	12—13	16

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Раздел	Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Основное содержание, понятия	Формы и виды учебной деятельности, контроль	дата
Легкая атлетика	18	1	Правила Т.Б. на уроках л/а. Низкий старт. Стартовый разгон	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий	2.09
		2	Эстафетный бег. Финиширование.	Бег по дистанции (60-100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям		2.09
		3	Бег с максимальной скоростью с низкого старта по отрезкам	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.		5.09
		4	Контроль 60м	Низкий старт. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) Развитие скоростных качеств	контроль	9.09
		5	Контроль 100м	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	контроль	9.09
		6	Бег по пересеченной местности	Попеременный бег с ходьбой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости	контроль	12.09
		7	Преодоление горизонтальных препятствий	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости		16.09
		8	Бег под гору, в гору			16.09
		9	Длительный бег в равномерном темпе	Развитие выносливости посредством равномерного бега на средние дистанции	контроль	19.09
		10	Контроль – 2 км	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Контроль 2 км	контроль	23.09
		11	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов	Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта		23.09
		12	Контроль бег до 3 км	ОРУ. Специальные беговые		26.09

				упражнения. Спортивная игра «Лапта». Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости		
		13	Метание гранаты на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды		30.09
		14	С.и. Футбол, Лапта	ОРУ в движении, Прыжковые упражнения. Удары битой по мячу. Лапта, футбол		30.09
		15	Контроль прыжка в длину с места	Прыжок в длину с места Поднимание и опускание туловища за 30сек, Наклон вперед из положения сидя		3.10
		16	Контроль челночный бег 3*10м,с	Подтягивание – м., отжимание – д., Челночный бег 3x10м.с.	контроль	7.10
		17	Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами эстафет, прыжков. Многоскоки.		7.10
		18	Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести	Скакалка за 1 мин.		10.10
Спортивные игры (б)	18	19	Инструктаж по Т.Б.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	14.10
		20	Ведение мяча	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах		14.10
		21	Прием и передача мяча	Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		17.10
		22	Бросок мяча в кольцо	Ведение мяча со сменой направления, после передачи правой (<i>левой</i>) рукой.		21.10
		23	Учебная игра	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах, тройках. Бросок в кольцо с разного расстояния. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной		21.10

				деятельности с помощью двигательных действий.		
		24	Игровые комбинации	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.		24.10
Спортивные игры (б)		25	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.	играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре	7.11
		26	Игровые комбинации быстрый прорыв 2*1			11.11
		27	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств		11.11
		28	Зонная защита 2-3	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита 2-3. Быстрый прорыв (2 x 1).		14.11
		29	Зонная защита 3*2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2)		18.11
		30	Зонная защита 2*1*2	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.		18.11
		31	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.		21.11
		32	Индивидуальные действия в защите	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание		25.11

				приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)		
		33	Индивидуальные действия в защите	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	контроль	25.11
		34	Нападение через заслон	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		28.11
		35	Учебная игра	Тактика игры в нападении. В защите индивидуальные, групповые командные тактические действия	контроль	2.12
		36	Учебная игра			2.12
Гимнастик а	10	37	Правила Т.Б. на уроках гимнастики	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям		5.12
		38	Повторение ранее пройденных акробатических элементов	Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (ю.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат(д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	9.12
		39	Акробатическая комбинация	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр,		9.12
		40	Контроль – наклон вперед из положения сидя	возрождение Олимпийских игр современности. Упражнения с внешним сопротивлением гантелями, комплекс		12.12

			гимнастической растяжки			
		41	Длинный кувырок	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		16.12
		42	Комбинация из 5 элементов	Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	контроль	16.12
		43	Комбинация из 5 элементов	ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).		19.12
		44	Прыжки в глубину	ОРУ. Многоскоки, Прыжковые упражнения. Колесо, рандат, вальсет		23.12
		45	Контроль комбинации из 5 элементов	ОРУ с гимнастической палкой, Упражнения на растяжку. Акробатические комбинации	контроль	23.12
		46	Опорный прыжок	Перестроение из колонны по одному в колонну		26.12
	8	47	Опорный прыжок	по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками.		13.01
		48	Опорный прыжок	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		13.01
		49	Освоение акробатических упражнений	ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках, упражнения	16.01
		50	Освоение акробатических упражнений	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств		20.01
		51	Освоение акробатических упражнений	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.		20.01

		52	Упражнения в висах и упорах	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей.		23.01	
		53	Упражнения в висах и упорах			27.01	
		54	Контроль прыжковые упражнения		Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей.		27.01
Лыжная подготовка	18	55	Правила Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой	Правила безопасности на уроках л/п. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двушажный ход.	<i>Уметь:</i> передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.	30.01	
		56	Техники лыжных ходов..	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный.		2.02	
		57	Техника лыжных ходов. Эстафеты	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Одновременный и попеременный двушажный ход.		2.02	
		58	Одновременный и попеременный двушажный ход.	Виды лыжного спорта Переходы с одного хода на другой. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 1-2 км.		6.02	
		59	Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.	попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.		Уметь: передвигаться классическими лыжными ходами.	10.02
		60	Попеременный	Повторение.Попеременный четырехшажный ход.			10.02
		61	четырёхшажный ход.			13.02	
		62	Коньковый ход.	Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300 м. Переход с попеременным ходом на одновременные.		17.02	
		63	Переход с попеременным ходом на одновременные.			17.02	
		64	Торможения плугом.	Спуски в основной стойке Техника торможения плугом.		20.02	
		65	Подъем скользящим шагом	Подъем скользящим шагом. Торможение плугом.		24.02	

		66	Повороты на спуске спуски в парах и	Отработка навыков спусков в разных стойках Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором.		24.02
		67	Преодоление подъемов и препятствий.			27.03
		68	Преодоление контруклона.	Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий.	Уметь: спускаться в различных стойках, преодолевать контур уклонов.	3.03
		69	Элементы тактики лыжных гонок	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.	совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств	3.03
		70	Прохождение дистанции до 2 км прикидка	Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.		6.03
		71	Эстафеты на лыжах	Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты. «Слалом на равнине», «Догонялки», «Воротца»		10.03
		72	Зачет. Лыжные ходы	Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости Прохождение дистанции до 2 км учет техники	Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам	10.03
Спортивные игры (волейбол)	15	73	Техника безопасности при спортивных играх	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		13.03
		74	Стойки и перемещения игроков			17.03
		75	Прием и передача мяча		Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	17.03
		76	Прием и передача мяча в движении			
		77	Нижняя подача мяча			
		78	Верхняя подача мяча			
		79	Игровые задания комбинации			
		80	Нападающий удар			
		81	Комбинации из освоенных элементов		Техника выполнения нападающего удара	
		82	Прием мяча отраженного сеткой			
		83	Нападающий удар при встречных передачах			
		84	Передача мяча 2 руками сверху стоя спиной к партнеру	Уметь: выполнять тактико-технические		

				Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных	действия в игре	
		85	Учебная игра	Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.		
		86				
		87				
Тестирование физических качеств	4	88	Тестирование физических качеств Тестирование физических качеств	Прыжок в длину с места Поднимание и опускание туловища за 30сек, Наклон вперед из положения сидя, Подтягивание – м., отжимание – д., Челночный бег 3x10м.с.		
		89				
		90				
		91				
Легкая атлетика	11	92	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		93	Спринтерский бег	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.		
		94	Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту.	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		95	Развитие скоростно-силовых качеств	Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. качеств		
		96	Метание мяча на дальность	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	
		97	Метание гранаты из различных положений.	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	
		98		Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: метать гранату на дальность	
		99	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный	Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов	

				бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		100	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		101	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
		102	Зачет. Легкоатлетическая эстафета	Ору в движении специально беговые. Преодоление препятствий. Полоса препятствий		

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
 2. Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
 3. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
 4. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
 5. М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
 6. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
 7. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
 8. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгаград, 2008 год;
 9. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
 10. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
 11. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
 12. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
 13. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
 14. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
 15. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
 16. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
 17. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
 18. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
 19. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
 20. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
- Компакт-диски:
1. Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;

Учебно-практическое оборудование

Гимнастика

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Кольца гимнастические, с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая
Комплект навесного оборудования
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Мяч малый (мягкий)
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту
Стойки для прыжков в высоту
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10м; 50м)

Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Табло перекидное
Жилетки игровые с номерами
Мячи футбольные

Лыжная подготовка

Лыжи универсальные
Ботинки лыжные
Палки лыжные