

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Тияпинская средняя школа**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
учителей
естественнонаучного
цикла

Протокол № 1
от «29» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Коротина Т.В. Коротина
«29» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МКОУ Тияпинская СШ
В.Ф. Антонова

Приказ № 40-06
«29» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: Физическая культура

Класс: 10

Уровень образования: среднее общее образование

Учитель: Коротин Виктор Владимирович

Срок реализации программы: 2018 -2019 учебный год

Количество часов по учебному плану:

В год – 105,

в неделю - 3

Планирование составлено на основе Федерального государственного образовательного стандарта, Примерной образовательной программы среднего общего образования. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Основной образовательной Программы среднего общего образования МКОУ Тияпинская СШ.

Учебник: Физическая культура. В.И. Лях. М., «Просвещение», 2015 г.

Рабочую программу составил: Коротин Виктор Владимирович

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 КЛАССА школы

должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ОБЪЯСНЯТЬ:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта, высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

ХАРАКТЕРИЗОВАТЬ:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА:

- личной гигиены и закаливания организма; организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

ПРОВОДИТЬ:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью; контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов; судейство соревнований по одному из видов спорта.

СОСТАВЛЯТЬ:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности; планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

ОПРЕДЕЛЯТЬ:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений.

УМЕТЬ:

- составлять и выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики и специализированной зарядки, корригирующей гимнастики по формированию телосложения, правильной осанки, развитию физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития организма;
- выполнять основные гимнастические, акробатические и л/а упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;
- регулировать физическую нагрузку;
- осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий.

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРИОБРЕТЕННЫЕ ЗНАНИЯ И УМЕНИЯ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ:

- проводить самостоятельные занятия по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений и технических приемов;
- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей гимнастики, лечебной физкультуры с учетом состояния здоровья и медицинских показаний;
- выполнять физические упражнения и заниматься спортом в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять элементы судейства соревнований и правила проведения туристических походов.

По окончании 10 класса учащийся должен демонстрировать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м, с	5,0	5,4
	Бег 100м, с	14,3	17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, (раз)	10	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, (раз)	-	14
К выносливости	Бег 2000м, мин. С	-	10.00
	Бег 3000м, мин. С	13.50	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Программный материал по легкой атлетике

Основная направленность	10 классы
На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий и низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100м. Эстафетный бег.
На совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000м
На совершенствование техники прыжка в длину с разбега	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега
На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега
На совершенствование техники метания в цель и на дальность	Метание теннисного мяча и мяча 150г с места и на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и на заданное расстояние в коридор 10м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 12-14м. Метание гранаты 300-500г с места на дальность, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10м и на заданное расстояние Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с 1-4 шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние
На развитие выносливости	Длительный бег до 20мин
На развитие скоростно-силовых способностей	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., круговая тренировка
На развитие скоростных способностей	Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов
На развитие координационных способностей	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и.п. в цель и на дальность обеими руками
На знания о физической культуре	Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды

	соревнований по л/а и рекорды. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение л/а упражнений. ТБ при занятиях л/а. доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей судьи по видам л/а соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Гимнастика с элементами акробатики

Основная направленность	10 класс
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении
На совершенствование ОРУ без предметов на месте	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении
На совершенствование ОРУ с предметами	Комбинации упражнений с обручами, лентами, скакалкой, палками, большими мячами
На совершенствование и совершенствование висов и упоров	Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см)
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов
На развитие координационных способностей	Комбинации ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений

	Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	Упражнения в висах и упорах, ОРУ без предметов и с предметами, в парах
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча
На развитие гибкости	ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами
На знания о физической культуре	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. ТБ при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах
На овладение организаторскими умениями	Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками
Самостоятельные занятия	Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями

Программный материал по спортивным играм

Основная направленность	10 класс
БАСКЕТБОЛ На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование ловли и передач мяча	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)
На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование техники бросков мяча	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника
На совершенствование	Действия против игрока без мяча и с мячом

техники защитных действий	(вырывание, выбивание, перехват, накрывание)
На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом
На совершенствование тактики игры	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам
ВОЛЕЙБОЛ На совершенствование техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений
На совершенствование техники приема и передач мяча	Варианты техники приема и передач мяча
На совершенствование техники подач мяча	Варианты подач мяча
На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игры по упрощенным правилам волейбола Игра по правилам
На совершенствование координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)	Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным
На развитие выносливости	Всевозможные эстафеты, круговая тренировка,

	подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20с до 18 мин
На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстоянии от 10 до 25м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10-13с. Подвижные игры, эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность
На знания о физической культуре	Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях спортивными играми
На овладение организаторскими умениями	Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка места для проведения занятий
Самостоятельные занятия	Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов). Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортигр. Самоконтроль и дозировка при занятиях спортивными играми.

Лыжная подготовка

Основная направленность	Классы
	10
На освоение техники лыжных ходов	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5км
На знания о физической культуре	Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. ТБ при занятиях

	лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.
--	---

**Тематический план прохождения программного материала
для учащихся 10 классов при трехразовых занятиях в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 Четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
		недель	Количество недель в четверть			
	Учебные недели	35	9	7	10	9
		Часов (уроков)	Количество часов (уроков) в четверть			
	Количество часов	105	27	21	30	27
1	Базовая часть	70	18	16	18	18
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Спортивные игры	6	3	-		3
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	16	-	16	-	-
1.4	Легкая атлетика	30	15	-	-	15
1.5	Лыжная подготовка	18	-	-	18	-
2	Вариативная часть	35	9	5	12	9
2.1	Спортивные и подвижные игры	24	9	-	6	9
	Гимнастика	5	-	5		
	Лыжная подготовка	6			6	
	Всего часов	105	27	21	30	27

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Оборудование	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
1	Совершенствование низкого старта. Инструктаж по ТБ	Изучение нового материала	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ,ОРУ, эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	Секундомер	Повторить бег		
2	КДП – бег 30м.	Совершенствования	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. КДП бег 30м	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	М: 4,4-4,9-5,2 Д:4,8-5,3-6,1	Секундомер, эстафетные палочки	Повторить бег		
3 4	Совершенствование бега на короткие дистанции	Совершенствования	Низкий старт до 40м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м), СБУ, ОРУ, эстафеты. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	Текущий	Секундомер, эстафетные палочки	Повторить бег		
5	Бег 100м на результат	Учетный	Бег 100м на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м с низкого старта	М:14,5-14,9-15,5 Д:16,5-17,0-17,8	Секундомер	Повторить ОРУ на силу		
6	Обучение прыжку в длину	Изучение нового	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых	Уметь прыгать в длину с 13-15	Текущий	Рулетка для прыжков,	Повторить ОРУ на		

		материала	шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	беговых шагов		кубики для челночного бега	силу		
7	Совершенствование отталкивания	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов	Текущий		Повторить ОРУ на силу		
8	Закрепление прыжка в длину	Учетный	Прыжок в длину на результат. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 беговых шагов, уметь метать мяч с разбега на дальность	М:440-420-390 Д:340-320-310		Повторить ОРУ на силу		
9	Обучение метанию гранаты	Комплексный	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	М:7,3-7,0-8,2 Д:8,4-8,7-9,7	Гранаты для метания 500г, 700г	Повторить метание		
10	Совершенствование метания гранаты	Комплексный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по л/а, рекорды.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий	Гранаты для метания 500г, 700г	Повторить метание		
11	Закрепление метания гранаты.	Учетный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	М:38-35-30 Д:23-19-16	Гранаты для метания 500г, 700г	Повторить метание		
12 13	Совершенствование бега по	Комплексный	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий.	Уметь бегать в равномерном	Текущий		Повторить равномерн		

	пересеченной местности.		СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.	беге до 20мин, преодолевать препятствия			ый бег		
14	Совершенствование бега под гору	Совершенствования	Бег 16мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости.		Текущий				
15	Бег 1000м на результат	Совершенствования	Бег 1000м на результат. Развитие выносливости						
16	Совершенствование передвижений и остановок игрока. ТБ во время спортигр	Комбинированный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1)	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	Текущий		Повторить ОРУ на координацию		
17	Обучение быстрому прорыву (2х1)	Совершенствование ЗУН	Развитие координационных способностей. ТБ во время спортигр.						
18	Совершенствование быстрого прорыва	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2)	Уметь применять в игре тактико-технические действия.	Текущий		Повторить ОРУ на координацию		
19	Совершенствование броска мяча в движении	Совершенствование ЗУН	Развитие скоростных способностей.				Подготовить ОРУ в парах		
20	Обучение зонной защите	Совершенствование ЗУН	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) Развитие скоростных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий				
21 22	Совершенствование зонной защиты								
23 24 25	Совершенствование передвижений и	Комплексный	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча	Уметь применять в игре тактические	Текущий				

	остановок игрока		различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3) Развитие скоростных способностей. Учебная игра	действия.					
26	Учебная игра	Совершенство вания	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х1х2) Развитие скоростных способностей. Учебная игра	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий				
27	Учебная игра	Комбиниро ванный							

Гимнастика (юноши)									
28	Совершенствование висов и упоров. ТБ на уроках гимнастики	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. ТБ на уроках гимнастики	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине	Текущий				
29 30		Совершенствование ЗУН							
31	Совершенствование упражнений на перекладине	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы		Текущий				
32	Совершенствование упражнений на перекладине	Учетный							
33	Совершенствование подъема переворотом, лазания по канату	Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук Развитие силы	Уметь выполнять строевые упражнения, выполнять элементы на перекладине, лазать по канату	Текущий				
34	Закрепление элементов на перекладине, лазания по канату.	Учетный	Повороты в движении. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема без помощи рук. Развитие силы		Оценка техники выполнения элементов на перекладине				
35	Обучение упражнений на силовых тренажерах	Комплексный	ОРУ с гантелями. ТБ во время занятий на тренажерах. Жим лежа Развитие силы	Уметь выполнять упражнения на силовых тренажерах	Текущий				
36 37 38	Совершенствование упражнений на тренажерах	Совершенствование ЗУН	ОРУ с гантелями. Жим лежа. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Развитие силы		Текущий				
39 40	Закрепление выполнения упражнений на тренажерах	Совершенствование ЗУН	ОРУ с гантелями. Жим лежа. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса. Развитие силы	Уметь выполнять упражнения на силовых тренажерах	Оценка техники выполнения упражнений на				

					тренажерах				
41 42	Совершенствование акробатических элементов	Комплексный	Длинный кувырок через препятствие в 90см. стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Текущий				
43	Обучение опорному прыжку через коня	Совершенствование ЗУН	Комбинация из разученных акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь выполнять опорный прыжок, акробатические элементы	Текущий				
44	Совершенствование опорного прыжка через коня	Совершенствование ЗУН			Текущий				
45	Совершенствование акробатических упражнений, опорного прыжка	Совершенствование ЗУН			Текущий				
46	Закрепление комбинации из акробатических элементов, прыжка через коня	Учетный			Оценка техники опорного прыжка				
47	Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комплексный	ОРУ с предметами. Круговая тренировка на 5-6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалка, обруч, набивные мячи). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять упражнения на снарядах	Текущий				
48		Учетный		Уметь выполнять упражнения на снарядах	Оценка техники выполнения упражнений				

Гимнастика (девушки)

28	Т.Б.на уроках гимнастики. Обучение акробатическим элементам	Комплексный	ОРУ на гибкость. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Перестроения из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий		Повторить акробатическое соединение		
29 30	Совершенствование акробатических элементов. Строевая подготовка	Совершенствование ЗУН	ОРУ на гибкость. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках Развитие координационных способностей. Перестроения из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий		Повторить акробатическое соединение		
31	Развитие координационных способностей.	Совершенствование ЗУН	ОРУ на гибкость. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках Развитие координационных способностей. Перестроения из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Текущий		Повторить акробатическое соединение		
32	Оценка техники выполнения акробатического соединения.	Учетный	ОРУ на гибкость. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках Комбинация из изученных элементов. Развитие координационных способностей. Перестроения из одной колонны в колонну по два, по четыре, по восемь в	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	Оценка техники выполнения акробатического соединения		Подготовить комплекс ритмической гимнастики		

			движении.						
33	Обучение висам	Комплексный	Комплекс ритмической гимнастики. Вис углом. Толчком двух ног вис углом. Упражнения в равновесии на бревне (ранее изученные). Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, упражнения в равновесии	Текущий		Повторить комплекс ритмической гимнастики		
34 35	Совершенствование висов, упражнений на бревне	Совершенствование ЗУН	Комплекс ритмической гимнастики. Вис углом. Толчком двух ног вис углом. Комбинация на бревне из ранее изученных упражнений. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, упражнения в равновесии	Текущий		Повторить комплекс ритмической гимнастики.		
36	Закрепление выполнения комбинации на бревне	Учетный	Развитие силовых способностей	Уметь выполнять висы, упражнения в равновесии	Оценка техники выполнения комбинации на бревне		Повторить комплекс ритмической гимнастики		
37	Обучение ритмической гимнастики	Изучение нового материала	Разнообразные виды бега и прыжков. Упражнения на осанку. Танцевальные шаги. Диско-танцы. Танцевальные импровизации.	Уметь выполнять ритмическую гимнастику, знать правила выполнения упражнений на тренажерах	Текущий		Повторить ОРУ на осанку		
38 39	Совершенствование навыков выполнения ритмической гимнастики	Совершенствование ЗУН	Разнообразные виды бега и прыжков. Упражнения на осанку. Танцевальные шаги. Диско-танцы. Танцевальные импровизации.		Текущий		Повторить ОРУ на осанку		
40	Обучение упражнениям на тренажерах	Изучение нового материала	Разнообразные виды бега и прыжков. Упражнения на силу.		Текущий		Повторить ОРУ на силу		
41	Совершенствование	Совершен	Разнообразные виды бега и		Текущий		Повторить		

42	ание упражнений на тренажерах	ствование ЗУН	прыжков. Упражнения на силу.				ОРУ на силу		
43	Обучение опорному прыжку.	Комплекс ный	ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок			Повторить пресс		
44	Совершенствов ание опорного прыжка.	Совершен ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок			Повторить пресс		
45	Развитие координационн ых способностей. Пресс за 30сек.	Совершен ствование ЗУН	ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Пресс за 30сек		Повторить пресс		
46	Закрепление опорного прыжка.	Учетный	ОРУ с предметами. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см). Эстафеты с набивными мячами. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок	Оценка техники опорного прыжка		Повторить пресс		
47	Совершенствов ание гимнастической полосы препятствий	Комплекс ный	ОРУ с предметами. Круговая тренировка на 5-6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалка, обруч, набивные мячи). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять упражнения на снарядах			Прыжки через скакалку		

48	Закрепление техники прохождения гимнастической полосы препятствий	Учетный	ОРУ с предметами. Круговая тренировка на 5-6 станциях с включением упражнений на снарядах и с предметами (скакалка, обруч, набивные мячи). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять упражнения на снарядах	Оценка техники выполнения упражнений		Прыжки через скакалку		
----	---	---------	--	--	--------------------------------------	--	-----------------------	--	--

Лыжная подготовка									
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение смене ног во время спуска	Изучение нового материала	ТБ на уроках лыжной подготовки. Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск в стойке устойчивости и смена ног во время спуска. Развитие общей выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить ОРУ на силу рук.		
50 51	Развитие общей выносливости.	Совершенствование ЗУН			Текущий		Повторить ОРУ на силу рук.		
52	Обучение спуску с преодолением встречного склона.	Обучающий	Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить ОРУ на силу рук.		
53 54	Развитие скоростной выносливости.	Комплексный			Текущий				
55	Обучение преодоления встречного склона	Обучающий Совершенствование ЗУН	Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить ОРУ на силу рук.		
56 57	Развитие специальной выносливости.				Текущий				

58	Обучение постановке палок и отталкиванию в переходе через один шаг.	Обучающий	Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперёд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить ОРУ на силу рук.		
59 60	Развитие скоростной выносливости	Комбинированный			Текущий				
61 62	Согласованность движений рук и ног, отталкивание ногой.	Комбинированный	Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.	Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах	Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить ОРУ на силу рук.		
63 64	Совершенствование перехода с хода на ход. Особенности физической подготовленности лыжника.	Комбинированный	Прохождение дистанции. 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)		Текущий		Повторить комплекс упражнений на релаксацию.		
65 66	Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.	Комбинированный	Многократное повторение отрезков по 50м.		Текущий		Кататься на лыжах.		
67	Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Правила соревнований.	Контрольный	Дистанции: 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)		Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Повторить комплекс упражнений на релаксацию		
68 69	Совершенствование перехода с хода на ход. Первая помощь при травмах и обморожениях.	Комплексный	Выполнение перехода со свободным движением рук при прохождении дистанции.		Текущий		Кататься на лыжах		

70	Тактика лыжных гонок.	Комплексный	Многократное повторение отрезков по 50м.		Текущий	Лыжи, лыжные палки, ботинки	Кататься на лыжах		
71	Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход). Правила соревнований.	Комплексный	Прохождение дистанции Дистанция: юноши – 10км Дистанция: девушки – 5км		Текущий				
72									

Баскетбол

73	Совершенствование зонной защиты	Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита. Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия.	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Повторить упражнения с мячом		
74		Комплексный			Оценка техники выполнения броска в движении				
75 76	Совершенствование индивидуальных действий в защите	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Повторить упражнения с мячом		
77 78	Учебная игра	Совершенствование	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в	Уметь применять в игре тактические действия	Текущий	Баскетбольные мячи, свисток	Повторить ОРУ на координацию		

			защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие координационных способностей.						
Волейбол									
79	Обучение верхней передачи с шагом	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	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Повторить ОРУ на силу		
80	Совершенствование верхней передачи с шагом	Совершенствования			Текущий				
81	Закрепление верхней передачи с шагом	Совершенствования			Оценка техник передачи				
82 83 84	Совершенствование комбинаций и остановок игрока	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Повторить прыжки		
85	Обучение одиночному блокированию	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. 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	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Повторить ОРУ на силу		
86 87	Совершенствование одиночного блокирования	Совершенствования			Текущий				
88	Обучение групповому блокированию	Совершенствования	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации	Текущий	Волейбольные мячи, сетка, свисток	Повторить ОРУ на силу		
89 90	Совершенствование группового	Совершенствования			Текущий				

	блокирования		Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	тактико- технические действия					
Легкая атлетика									
91	Совершенствован ие равномерного бега		Бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. ТБ.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25мин, преодолевать препятствия	Текущий	Секундомер	Повторить равномерн ый бег		
92	Бег 1000м на результат	Учетный	Бег 1000м на результат. Развитие выносливости		Учетный				
93	Совершенствован ие равномерного бега		Бег 22мин. Преодоление горизонтальных препятствий. СБУ. Бег под гору. Развитие выносливости. ТБ.						
94	Бег 2000(3000)м	Учетный	Бег 2000(3000) м. Развитие выносливости				Повторить СБУ		
95	Совершенствован ие стартового разгона	Комплекс ный	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь бегать с максимально й скоростью с низкого старта 100м	Текущий	Секундомер, кубики для челночного бега	Повторить бег		
96	Совершенствован ие финиширования	Комплекс ный	Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростных способностей		Текущий			Повторить прыжки через скакалку	
97	Совершенствован ие спринтерского бега	Комплекс ный	Низкий старт. Финиширование. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90м). СБУ. Бег 30м. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Развитие скоростных способностей		Текущий				
98	Совершенствован ие метания	Комплекс ный	Метание гранаты на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Соревнования по л/а	Уметь метать, бегать с максимально й скоростью	Текущий	Гранаты для метания 500г (700г)	Повторить ОРУ		
100		Комплекс ный			Текущий				
101		Учетный			Учетный				

	метания		положений. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Соревнования по л/а	с низкого старта 100м					
102	Совершенствование прыжка в высоту	Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь прыгать в высоту	Текущий	Рулетка, комплект для прыжков в высоту			
103		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий				
104		Комплексный	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Развитие скоростно-силовых способностей		Текущий				
105	КДП	Учетный	Тест на гибкость. Прыжок в длину с места.	Оценка двигательной подготовки учащихся			Индивидуальное задание на лето		