

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
ГБОУ Школы № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 20__ г. № ____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 496
_____ Козлова Н.А.
Приказ от _____ 20__ г. № ____

**Рабочая программа
основного общего образования
по предмету физическая культура
10 «А» класс**

Количество часов по учебному плану: 102 часа
Срок реализации: 1 год (2018-2019 учебный год)
ФИО: Загорская Светлана Викторовна
Категория: 1 категория

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Политехнического цикла
ГБОУ Школы № 496
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2018г. № ____

Санкт-Петербург
2018 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
3. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. №253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями на 21 апреля 2016 года).
5. Устав (новая редакция) ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.2015г. № 2914-р).
6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

Главной целью школьного образования является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определённой суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение следующих целей:**

- Развитие физических качеств и способности, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10 класса:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма. Развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть 10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климатогеографических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем блоке** представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном

мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности*, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы

деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся**: формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике. В связи с погодными условиями лыжная подготовка может перенестись на декабрь.

Элементы единоборства я убрала так как нет татами для занятий.

Требования к уровню подготовки

Учащихся 10 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и само страховки;
- Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 104 ч в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

Уровень программы	Программа	Тип классов	Кол – во часов	Учебники
Углублённый	Авторская	10-11	3	Физическая культура: 10-11 классы /под ред. В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2006

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время, как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена.

Распределение учебного времени прохождения программного материала

По физической культуре в 10 классе.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	
		класс	
		10	11
1	Базовая часть	87	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.3	Спортивные игры	30	30
1.3	Лёгкая атлетика	21	21
1.4	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	15	15
2.1	Спортивные игры	9	9
2.2	Кроссовая подготовка	6	6
	Итого	102	102

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 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 движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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.

Баскетбол и волейбол

10 класс. Терминология баскетбола и волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и

волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом и волейбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом и волейболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

10 класс. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине, кол-во раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Бег 2000 м, мин/с	-	10.00
	Бег 3000 м мин/с	13.30	-

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

- На содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями

И формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

10 класс

Годовой план график

		1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Кол-во недель	34	9	8	9	8
Число уроков	102	27	24	27	24
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
Спортивные игры	39				
Волейбол	18		9	9	
Баскетбол	21		9		12
Гимнастика с элементами акробатики	18	12	6		
Легкая атлетика	21	12			9
Лыжная подготовка	18			18	
Кроссовая подготовка	15	3			3
<i>Всего часов</i>	<i>102</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>

№ п/п	1. Наименование раздела	Кол – во часов	Зачет	Домашнее задание	Дата проведения	
					По плану	Факт
	2. Легкая атлетика	12				
1	3. Совершенствование низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств	1		Бег с ускорением 100м		
2	4. Развитие скоростных качеств.	1		Прыжки со скакалкой 3 мин		
3	5. Сдача контрольного норматива – бег 30 м. Развитие скоростных качеств. П/и «Лапта»	1	бег 30 м			
4	6. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
5	7. Совершенствование техники низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
6	8. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
7	9. Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
8	10. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		

	качеств. История Отечественного спорта					
9	11. Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			
10	12. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
11	13. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – подтягивания.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
12	14. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. П/и «Лапта»	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
	15. Кроссовая подготовка	3				
13	16. Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
14	17. Совершенствование бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
15	18. Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	Мальчики – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; Девочки – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			
	19. Гимнастика	12				
16	20. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд:	1		Сгибание и разгибание рук из положения, лежа (от пола, скамейки, стула).		

	«Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.					
17	21. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Развитие силовых качеств. Упражнения на гимнастической скамейке. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	1		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек		
18	22. Выполнение команд: «Полшага!», «Полный шаг!». ОРУ на месте. Подъём переворотом в упор, передвижение в висе (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъём переворотом на низкой перекладине (девочки). Подтягивание в висе. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1		Прыжки со скакалкой		
19	23. Сдача контрольного норматива – мальчики подтягивание, девочки сгибание разгибание рук в упоре лежа. Обучение техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки).	1	подтягивания: <u>Мальчики:</u> «5»-8; «4»-6; «3»-3; <u>Девочки:</u> «5»-19; «4»-15; «3»-8;			
20	24. Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		

	скоростно-силовых качеств.					
21	25. Совершенствование, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики), прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
22	26. Закрепление, техники опорного прыжка, согнув ноги (мальчики). Прыжок ноги врозь (девочки). ОРУ с предметами. Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		Приседания 50 раз		
23	27. Сдача контрольного норматива - техника опорного прыжка. ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	техника опорного прыжка			
24	28. Развитие координационных способностей. Круговая тренировка.	1		Приседания 50 раз		
25	29. Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек		
26	30. Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Прыжки со скакалкой		
27	31. Сдача контрольного норматива – техника акробатических элементов. П/и «Выбивало с пленом».	1		Понимания туловища из положения лёжа за 30 сек		
	32. Волейбол	9				
28	33. Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в	1		Повторить правила по волейболу		

	волейбол.					
29-30	34. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2			Сгибание рук в упоре лежа.	
31	35. Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
32	36. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
33	37. Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
34	38. Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
35	39. Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1			Сгибание рук в упоре лежа.	
36	40. Сдача контрольного норматива – техника учебной игры в волейбол.	1	техника учебной игры в волейбол.			
	41. Гимнастика	6				
37	42. Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Обучение правил страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор, передвижение в висячем положении (мальчики). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1			Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).	
38	43. Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1			Приседания 50 раз	
39	44. Совершенствование технике акробатике	1			Выпрыгивание из низкого	

	длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).			приседа 30 раз		
40	45. Совершенствование техники акробатике длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком, прыжки в глубину (юноши), сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках (девушки).	1		Сгибание и разгибание рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
41	46. Сдача контрольного норматива – акробатические упражнения. Развитие координации.	1	акробатические упражнения.			
42	47. Развитие координационных способностей.	1		Прыжки со скакалкой		
	48. Баскетболу	9				
43	49. Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1		Повторить правила по баскетболу		
44	50. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
45	51. Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
46	52. Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска	Сгибание рук в упоре лежа.		
47	53. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
48	54. Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
49	55. Совершенствование техники Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
50	56. Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1				
	57. Лыжная подготовка	18				
51	58. Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной	1		Сгибание рук в упоре		

	подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения			лежа.		
52	59. Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
53	60. Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом».	1				
54	61. Сдача контрольного норматива – техника одновременного одношажного хода. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья.	1	техника одновременного одношажного хода.			
55	62. Совершенствование техники постановки палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
56	63. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с	1		Сгибание рук в упоре лежа.		

	одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.					
57	64. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
58	65. Сдача контрольного норматива – техника выполнения подъёма скользящим шагом. Совершенствование техники согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. 66. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1	Техника выполнения подъёма скользящим шагом.			
59	67. Совершенствование технике согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. 68. Удержание лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную повороту.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
60	69. Совершенствование технике непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
61	70. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
62	71. Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
63	72. Совершенствование техники непрерывного передвижение одновременным двухшажным ходом до 7 км.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
64	73. Совершенствование технике конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
65	74. Совершенствование техники конькового хода.	1		Выпрыгивание из низкого		

	Прохождение дистанции до 3 км.			приседа 30 раз		
66	75. Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км.	1				
67	76. Прохождение дистанции 3 км.	1	<u>Мальчики:</u> «5»-17.30; «4»-18.30; «3»-20.00; <u>Девочки:</u> «5»-19.30; «4»-20.30; «3»-22.00;	Сгибание рук в упоре лежа.		
68	77. Прохождение дистанции 7 км.	1	Без учета времени	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
	78. 79. Волейбол	9				
69	80. Инструктаж по Т.Б на уроках по волейболу. Совершенствование технике передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в волейбол.	1		Повторить правила по волейболу		
70-71	81. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Учебная игра в волейбол.	2		Сгибание рук в упоре лежа.		
72	82. Сдача контрольного норматива – техника приема и передачи мяча в парах. Учебная игра в волейбол.	1	техника приема и передачи мяча в парах	Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
73	83. Совершенствование техники верхней подачи мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
74	84. Сдача контрольного норматива – верхняя подача мяча по номерам. Учебная игра в волейбол.	1	верхняя подача мяча по номерам.			
75	85. Совершенствование техники наподдающего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз		
76	86. Совершенствование техники блокирующего удара. Учебная игра в волейбол.	1		Сгибание рук в упоре лежа.		
77	87. Сдача контрольного норматива – техника учебная игры в волейбол.	1	техника учебная игры в волейбол.			

	88. Баскетбол	12				
78	89. Инструктаж по Т.Б на уроках по баскетболу. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1			Повторить правила по баскетболу	
79-80	90. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра в баскетбол.	2			Сгибание рук в упоре лежа.	
81-82	91. Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	2			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
83	92. Сдача контрольного норматива – штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	1	штрафного броска		Сгибание рук в упоре лежа.	
84	93. Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра в баскетбол.	1				
85	94. Совершенствование техники защиты. Учебная игра в баскетбол.	1			Выпрыгивание из низкого приседа 30 раз	
86-87	95. Совершенствование техники. Выбивание и вырывание мяча. Учебная игра в баскетбол.	2				
89	96. Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол.	1				
90	97. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра в баскетбол.	1			Повторить правила по баскетболу	
	98. Легкая атлетика	9				
91	99. Совершенствование техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1			Бег с ускорением 100м	
92	100. Развитие скоростных качеств. Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега.	1			Прыжки со скакалкой 3 мин	
93	101. Сдача контрольного норматива – прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростных качеств.	1	прыжка в высоту с разбега.			
94	102. Развитие скоростных качеств. Основы	1	бег 30 м		Сгибание и разгибание	

	обучения двигательным действиям. Сдача контрольного норматива – бег 30 м.			рук из положения лёжа (от пола, скамейки, стула).		
95	103. Совершенствование техники низкого старт. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		
96	104. Сдача контрольного норматива – бег 100 метров. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	бег 100 метров.			
97	105. Сдача контрольного норматива – Прыжок в длину с места. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1	Прыжок в длину с места.			
98	106. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги» с 11 - 13 беговых. Метание 150г мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 25 раз		
	107. Сдача контрольного норматива – прыжка в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	1	прыжка в длину с разбега			
	108. Кроссовая подготовка	3				
100	109. Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1		Выпрыгивание из низкого приседа 20 раз.		

101	110. Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. История Отечественного спорта	1				
102	111. Сдача контрольного норматива – бег 3 км (юноши) и 2 км (девушки). Развитие выносливости.	1	<u>Мальчики</u> – «5» - 16.00; «4» - 17.00; «3» - 18.00; <u>Девочки</u> – «5» -10.30; «4» - 11.30; «3» - 12.30;			

