

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Угличский физико-математический лицей

Утверждена приказом директора лицея
№ 54 от 28 августа 2014 г.

Директор _____ В. С. Мусинов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2014 – 2015 учебный год
учебного курса
«Физическая культура»
10 класс

Учителя физической культуры
Леонова П.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых документов**:

- Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
- Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 1312)
- Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
- Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год» ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует
- Школьный учебный план на 2014 - 2015 учебный год.
- Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент

деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются

понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела примерной программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов (до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цели

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системой 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.

Место предмета в базисном учебном плане

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10-11 классах выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее количество часов составляет 102 часа

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям:

«Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ

ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10 –11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10—11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку 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 (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДнюю ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней 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 занятиями 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;
- профилактики 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 само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования 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 воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215 см	14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1x1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Таблица 3

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физичес- кие спо- собности	Контрольное упражнение (тест)	Воз- раст, лет	Уровень			Девушки		
				Юноши Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скорост- ные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Коорди- национные	Челночный бег 3хЮм, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжки в дли- ну с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210

4	Выноси- вость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		из положения стоя	17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание:	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
		на высокой перекладине	17	5	9-10	12	6	13-15	18

Учебно-методический комплект.

- 1) В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы», М.- «Просвещение» 2014.
- 2) В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича», М.- «Просвещение» 2010.

Поурочное тематическое планирование программного материала по физической культуре

10 класс

№ урока	№ урока по теме	Тема урока	Количество часов	Урок	Тип урока	Оборудование	Мониторинг/Контроль	Дата	
								план.	факт.
Раздел I.Лёгкая атлетика – 12 часов									
1	1	Спринтерский бег	4	Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон.	Вводный, ознакомления с новым материалом	Журнал инструктажа эстафетные палочки			
2	2			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.</i>	Закрепления изученного	Эстафетные палочки			
3	3			Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. <i>Биохимические основы бега. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 30м		
4	4			Эстафетный бег. <i>Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.</i>	Комбинированный	Секундомер, эстафетные палочки	Срез: 60 м		
5	1	Прыжок в длину с разбега	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков.</i>	Ознакомления с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: 1000м		

				<i>Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.</i>					
6	2			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. <i>Биохимические основы прыжков. Приемы самоконтроля.</i>	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка			
7	3			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения. <i>Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.</i>	Комбинированный	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		
8	4			Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств.	Проверки и коррекции знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		
9	1	Метание мяча		Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. <i>Биохимическая основа метания. Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</i>	Ознакомления с новым материалом	Теннисные мячи			
10	2			Метание гранаты (300г) из различных положений. Элементы техники. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Закрепления изученного	граната			
11	3			Метание гранаты (300г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. <i>Биохимическая основа метания.</i>	Комбинированный	граната, секундомер	Срез: Челночный бег 3x10м		
12	4			Метание гранаты на дальность.	Комбинированный	граната	Срез: метание гранаты на дальность		
Раздел II. Спортивные игры. Баскетбол – 21 час									
13	1	Ведение мяча	3	Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника. <i>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			

14	2			Ведение мяча с поворотом. <i>Современное олимпийское движение, цели и задачи.</i>	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			
15	3			Ведение мяча с изменением направления, обводкой.	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи, набивной мяч (2 кг)	Срез: метание набивного мяча		
16	1	Передачи мяча	3	Передачи мяча в парах различными способами на месте	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			
17	2			Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении	Комбинированный	Баскетбольные мячи, маты, секундомер.	КУ: ведение с изменением направления и обводкой препятствий		
18	3			Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи	Срез: поднимание туловища из положения лежа		
19	1			Защитные действия баскетболиста	2	Защитные действия: вырывание и выбивание	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи	
20	2	Защитные действия: перехват, накрывание. <i>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.</i>	Применения знаний и умений			Баскетбольные мячи	КУ: ведение мяча с сопротивлением		
21	1	Броски мяча в корзину	4	Броски мяча в кольцо в прыжке	Ознакомлени я с новым материалом	Баскетбольные мячи			
22	2			Броски мяча в кольцо в прыжке.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			
23	3			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			
24	4			Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи	КУ: штрафной бросок		
25	1	Технико-тактическ	9	Индивидуальные тактические действия в защите.	Ознакомлени я с новым	Баскетбольные мячи			

		ие действия			материалом				
26	2			Индивидуальные тактические действия в защите.	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			
27	3			Индивидуальные тактические действия в нападении.	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			
28	4			Командные тактические действия. Зонная защита	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			
29	5			Командные тактические действия. Зонная защита	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			
30	6			Командные тактические действия. Зонная защита	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			
31	7			Командные тактические действия. Быстрый прорыв. <i>Основы организации и проведения соревнований.</i>	Ознакомления с новым материалом	Баскетбольные мячи			
32	8			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Закрепления изученного	Баскетбольные мячи			
33	9			Командные тактические действия. Быстрый прорыв	Применения знаний и умений	Баскетбольные мячи			

Раздел III. Гимнастика -24 часа

34	1	Висы и упоры	2	Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры. <i>Понятие телосложения и характеристика его основных типов.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты, крестовина	Срез: наклон вперед из положения сидя		
35	2			Вис согнувшись, вис прогнувшись. <i>Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.</i>	Применения знаний и умений	Перекладина, гимнастическая стенка, маты			
36	1	Акробатика	3	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, перекладина	Срез: вис в п.стоя		
37	2			Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках.	Закрепления изученного	Маты гимнастические			
38	3			Акробатическая комбинация из 5-6	комбинирова	Маты			

				элементов:	нный	гимнастические			
39	1	Упражнения в равновесии и/лазание по канату		Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема	Закрепления изученного	Маты гимнастические. скакалка	Срез: прыжки через скакалку		
40	2			Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату.	Закрепления изученного	Маты гимнастические, бревно, канат	Срез: наклон вперед из п. сидя		
41	3			Комбинация упражнений в равновесии	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, бревно, канат	КУ: комбинация на бревне		
42	1	Опорный прыжок	4	Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			
43	2			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			
44	3			Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня	Закрепления изученного	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь			
45	4			Техника выполнения опорного прыжка	Проверки и коррекции знаний	Маты гимнастические, подкидной мостик. конь	КУ: опорный прыжок		
46	1	Элементы ритмической гимнастики и	12	Содержание комплекса ритмической гимнастики	Ознакомления с новым материалом	Маты гимнастические, муз.центр			
47	2			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр			
48	3			Упражнения стоя	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр			
49	4			Упражнения стоя	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр			
50	5			Упражнения сидя и лежа	Ознакомления с новым	Маты гимнастические,			

51	6			материалом	муз.центр			
				Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр		
52	7			Упражнения сидя и лежа	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр		
53	8			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Закрепления изученного	Маты гимнастические, муз.центр		
54	9			Элементы стрейтчинговой гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр		
55	10			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр		
56	11			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр		
57	12			Составление комплексов ритмической гимнастики	Применения знаний на практике	Маты гимнастические, муз.центр		

Раздел IV. Лыжная подготовка – 12 часов

58	1	Виды лыжных ходов	7	Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж. <i>Приемы закаливания.</i>	Применения знаний и умений	Лыжи			
59	2			Попеременный четырехшажный ход.	Закрепления изученного	Лыжи			
60	3			Попеременный четырехшажный ход.	Применения знаний и умений	Лыжи			
61	4			Попеременный четырехшажный ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			
62	5			Коньковый ход.	Закрепления изученного	Лыжи			

63	6			Коньковый ход.	Применения знаний и умений	Лыжи			
64	7			Коньковый ход.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи			
65	1	Приемы торможения.	3	Торможение поворотом в движении.	Закрепления изученного	Лыжи			
66	2			Торможение «плугом».	Закрепления изученного	Лыжи			
67	3			Торможение упором.	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	КУ: приемы торможения		
68		Лыжные гонки	2	Передвижение на лыжах до 6 км	Обобщения и систематизации знаний	Лыжи			
69				Лыжные гонки	Проверки и коррекции знаний и умений	Лыжи	Срез: лыжные гонки 3 км		

Раздел II. Спортивные игры. Волейбол – 24 часа

70	1	Прием и передача мяча	4	Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи, теннисные мячи	Срез: метание набивного мяча 2 кг		
71	2			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, скакалки			
72	3			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи, теннисные мячи, набивные мячи	Срез: прыжки на скакалке		
73	4			Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя	Комбинированный урок	Волейбольные мячи, теннисные	КУ:		

				руками снизу.		мячи, набивные мячи	передачи мяча в парах, прием мяча		
74	1	Технико-тактическое действие игроков	3	Прямой нападающий удар.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			
75	2			Прямой нападающий удар.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			
76	3			Прямой нападающий удар.	Проверки и коррекции знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: прямой нападающий удар		
77	6	Подача мяча	6	Нижняя прямая подача.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			
78	7			Нижняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			
79	8			Нижняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: нижняя прямая подача		
80	1			Верхняя прямая подача.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			
81	2			Верхняя прямая подача.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			
82	3			Верхняя прямая подача.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: верхняя прямая подача		
83	1	Тактическое действие	11	Одиночное блокирование.	Ознакомление с новым материалом	Волейбольные мячи			
84	2			Одиночное блокирование.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			
85	3			Одиночное блокирование.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: одиночное блокирование		

86	4			Групповое блокирование нападающего удара.	Ознакомлени я с новым материалом	Волейбольные мячи			
87	5			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			
88	6			Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока.	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи	КУ: групповое блокирование		
89	7			Позиционное нападение с изменением позиций.	Ознакомлени я с новым материалом	Волейбольные мячи			
90	8			Позиционное нападение с изменением позиций	Закрепления изученного	Волейбольные мячи			
91	9			Позиционное нападение с изменением позиций	Применения знаний и умений	Волейбольные мячи			
92	1 0			Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизац ии знаний	Волейбольные мячи			
93	1 1			Учебно-тренировочные игры.	Обобщения и систематизац ии знаний	Волейбольные мячи			

Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов

94	1	Прыжок длину с разбега	3	Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». <i>Приемы самоконтроля.</i>	Ознакомлени я с новым материалом	Прыжковая яма, грабли, рулетка			
95	2			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники.	Закрепления изученного	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с места		
96	3			Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения	Применения знаний и умений	Прыжковая яма, грабли, рулетка	Срез: прыжок в длину с разбега		
97	1	Прыжок в высоту с разбега	3	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	Ознакомлени я с новым материалом	Стойка для прыжков, маты			
98	2			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники.	Закрепления изученного	Стойка для прыжков, маты			
99	3			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование	Применения знаний и	Стойка для прыжков, маты	Срез: прыжок в высоту с разбега		

				техники выполнения.	умений				
10 0	1	Спринтерский бег	3	Низкий старт и стартовый разгон.	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 30м , 60		
10 1	2			Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег	Применения знаний и умений	Секундомер	Срез: бег 1000 м		
10 2	3			Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование.	Применения знаний и умений	Секундомер			