

Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Ольгинская средняя общеобразовательная школа п. Ольга»
Ольгинского района Приморского края

«РАССМОТРЕНО»
на заседании ШМТ
протокол № 7 от 24.11.2020г.



«СОГЛАСОВАНО»
зам. директора по УВР Гупало Е. А.
Е.А. Гупало 2020г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ
«СОШ п. ОЛЬГА» Морозова М.А.
Приказ № 154/Н от 24.11.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 класса

Автор-составитель
Учитель: Биктимиров Е. В.

2020 – 2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Физическая культура» для 10 класса составлена на основе: программы по физической культуре для общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы» Авторы: доктор педагогических наук В.И. Дях, кандидат педагогических наук А.А. Зланевич. – Москва «Просвещение», 2011. Данная программа соотносит учебное содержание с элементами акробатики, «Спортивные игры», «Кроссовая подготовка», «Лыжная подготовка». Раздел «Основы знаний о физической культуре» изучается в процессе уроков.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм..

Место курса в учебном плане ОУ

Для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования согласно учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации отводится 102 часа из расчёта 3 часа в неделю.

- Целью** школьного физического воспитания является формирование разнообразной физической личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
- Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
 - обучение основам базовых видов двигательных действий;
 - дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
 - формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
 - выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
 - углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
 - воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
 - выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
 - формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
 - воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи:

- 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;
- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- 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, выполнения функций отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Содержание учебной программы.**

№ п/п	Содержание учебной программы	Количество часов	Формы контроля
1	Основы о физической культуре	в процессе урока	Тест
2	Легкая атлетика	36	Тест
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	24	Зачёт
4	Гимнастика с элементами акробатики	21	Тест
5	Лыжная подготовка	21	Зачёт

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

К важнейшим личностным результатам освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования относятся следующие убеждения и качества:

1. В сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя (ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовности и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям, прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самосовершенствованию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, принятие и реализация ценностей здорового и

безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью; неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

2. В сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству): российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите; уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственному символу (гербу, флагу, гимну); формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

3. В сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу: гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни; признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире; интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации; готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественного значимой деятельности; приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

4. В сфере отношений обучающихся с окружающими людьми: нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения; принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, способности к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь; формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

5. В сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества, готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности; эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

6. В сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни: ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни; положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризации традиционных семейных ценностей.

7. В сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений: уважение ко всем формам ответственности, готовность к защите своей собственности; осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов; готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем; потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности, готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

8. В сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся: физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» выражаются включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

В соответствии с ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД

Выпускник научится:

1. Самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
2. Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
3. Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
4. Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
5. Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
6. Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
7. Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД:

Выпускник научится:

1. Искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
2. Критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

3. Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выделенных в информационных источниках;

4. Находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

5. Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

6. Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсы ограничения;

7. Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД:
Выпускник научится:

1. Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия; взаимодействий, а не личных симпатий;

2. При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

3. Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

4. Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

5. Распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются следующие умения, которым учащиеся научатся и получат возможность научиться:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения, составлять и выполнять индивидуальные ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самозащиты и самозащиты;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;

составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки:

- *Социо-культурные основы.*

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность, развития личности, укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизни, труду и защите Отечества.

- *Психолого-педагогические основы.*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные виды и формы физических упражнений. Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта. Основы организации и проведения соревнований по видам спорта.

- *Медико-биологические основы.*

Роль физической культуры и спорта в в профилактике заболеваний и укрепления здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий физическими упражнениями. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление и совершенствование навыков закаливания:

- воздушные ванны;

- солнечные ванны;

- водные процедуры.

Закрепление и совершенствование приёмов самоконтроля:

- Ведение дневника самоконтроля с определением самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, антропометрических и физиологических показателей.

- Приёмы самоконтроля физических нагрузок.

- Самоконтроль над уровнем физической подготовленности.

Закрепление и совершенствование приёмов саморегуляции:

- аутогенная тренировка;

- Идентификация упражнений.

Спортивные игры

Терминология избранной игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психофизиологические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности. Организация и проведение соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

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.

Легкая атлетика

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Лыжная подготовка

Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыж. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях.

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м; метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам). Физическая подготовленность. Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по легкой атлетике: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную самостоятельность, поддержку и самосовершенствование.

Планируемые результаты изучения учебного курса.

Знания о физической культуре Учащиеся научатся:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащиеся получат возможность научиться:

характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень			Девушки		
				Юноши					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,95,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, 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 длину 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	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1300 и выше	1050—1200	900 и ниже	1500 и выше	1300—1400	1100 и ниже

Учебные нормативы

		17	1300	1050—1200	900	1500	1300—1400	1100	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18	

№	Упражнение	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 100 метров	14,2	14,9	15,5	16,0	16,5	17,0
2	Метание гранаты 500 г. (дев.), 700г. (юноши)				23	18	12
3	Прыжок в длину с разбега	38	32	26	380	340	310
4	Бег 2000 м, мин	460	420	370	10,00	11,30	12,30
5	Прыжок 3000 метров, мин	15,00	16,00	17,00			
6	Прыжок в длину с места, см	240	220	200	205	195	180
7	Лыжные гонки 1 км				5,30	6,00	6,30
	Лыжные гонки 2 км	10,00	11,00	12,00	11,00	12,00	13,00
	Лыжные гонки 3 км	15,00	16,00	17,00	18,30	19,00	20,00
	Лыжные гонки 5 км	27,00	29,00	31,00	34,00	35,00	37,00
8	Бег 30 метров	4,6	4,8	5,1	5,0	5,2	5,4
9	Прыжки через скакалку за 1 мин	140	130	120	140	130	120
10	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.				22	17	13
11	Поднастигивающий мост				8	4	1
12	Подтягивание из виса	12	10	8			
13	Подъем перекладом	4	3	2			
14	Челночный бег 5X20	20,2	22,0	25,0	21,5	23,0	26,0
15	Кросс 1000 м.	3,30	3,40	3,55			

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет									
		Юноши					Девушки				
Обязательные испытания (тесты)											
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3				
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50				
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-				
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360				
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185				
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13							
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35							
5.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19				
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16				
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40				
Испытания (тесты) по выбору											
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-				
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21				
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30				
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-				
9.	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	-				
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	-				
10.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета	0.41	Без учета	Без учета	1.10				
	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25				

или из электронного оружия из положения сила или стов с опорой локтей о стол или стойку,
дистанция - 10 м (очки)

18 25 30 18 25 30

11. Туристический поход с проверкой туристических навыков

В соответствии с возрастными требованиями

Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе

11 11 11 11 11 11

Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**

6 7 8 6 7 8

* Для бесценных районов страны

** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательно испытания (тесты) па силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Уровень развития физической культуры учащихся 10 класса

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся 10 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснить:

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 самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составить:

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определить:

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.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями

Отметку «5» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметку «3» ставится, если: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, неуверенному или напряженному выполнению.

Отметку «2» ставится, если: двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Мелкой ошибкой считается искажение второстепенных элементов, не влияющих на результат действия. Грубыми – пропуски основных элементов, нарушение согласованности движений.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик 10 класса 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 самозащиты, 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.

Демонстрировать:

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

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика физической культуры базируется на знаниях получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках физической культуры непременно

обж – ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги; география – туризм, выживание в природе; химия – процессы дыхания; физика – природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила; история – история Олимпийских игр, история спорта; математика – расстояние, скорость;

→ биология – режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

Используемый УМК: «Физическая культура» учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений. В.И. Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейсон. Москва «Просвещение», 2006.

Литература для учителя:

1. Методические комплекты по темам: «Гимнастика», «Летняя атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»
2. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин. - М.: ООО «Издательство Аст - Астрель», 2003. - (Настольная книга)
3. Спортивные подвижные игры Л.И. Гурович. М. 2005.
4. Тематическое планирование по 2-3 – часовой программ. Физкультура 1 – 11 классы /сост. К.Р. Мамедов/. – Волгоград: Учитель, 2009. -63с.
5. Физкультура 10 класс Поурочные планы /Авт. Сост./ Г.В. Бондаренко – Волгоград: Учитель, 1986.
6. Уроки физической культуры в 10 – 11 классах средней школы. Пособие для учителя. Под ред. Г.П. Богданова. М. «Просвещение». 1979.
7. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы /Авт. Сост./ Е.Л.Гордиш, И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель, 2008. – 379 с.
8. Поурочное планирование. Физкультура. 10 класс девушки. Издательство Волгоград.- «Учитель - Аст». Авт. С.Е.Голомидова
9. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2011.

Поурочное планирование 10 класс

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-но часов	Содержание урока	Планируемые результаты	Формы контроля и видов деятельности обучающихся	Оборудование	Д/з
1	Лёгкая атлетика	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны
2		Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м	текущий	секундомер	Бег, прыжки, наклоны
3		Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учётный		
4		Бег со старта с палкампом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с палкампом 1 -2 x 30 – 100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер, эстафетная палочка	Бег, прыжки, наклоны

5	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м. Остаточный бег.	1	Бег на результат 100 м. Остаточный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны
6	Развитие выносливости в беге 1000м.	1	Развитие скоростных качеств. Остаточный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учетный	Секундомер	Наклоны на гибкость
7	Прыжок в длину с разбега способом «протынувшись» с 13-15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1	Прыжок в длину способом «протынувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки в длину с места
8	Прыжок в длину с разбега способом «протынувшись» с 13-15 шагов разбега. Тест подтягивание.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протынувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многопрыжки. Тест подтягивание.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине
9	Прыжок в длину с разбега способом «протынувшись». Тест прыжки в длину с места.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протынувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей. прыжества. Тест прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки на скакалке

10	Прыжок в длину с разбега способом «протрунувшись». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протрунувшись» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгнуть в длину с 13–15 шагов разбега	Учетный	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища
11	Метание гранаты на дальность из разных положений.	5	Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий		Метание бег.
12	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Метание бег.
13	Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость
14	Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение акробатических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	текущий	Гранаты	Наклоны на гибкость
15	Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий.		Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Развитие выносливости в беге на средние дистанции.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность	Учетный	Гранаты	Наклоны на гибкость

16	Подвижные игры с элементами спортивных игр	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации по основным элементам техники перемещений, в парах и напарной стойке.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из основных элементов техники перемещений, в парах и напарной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановки, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скамье (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
17		Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передача двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скамье (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
18		Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении ловля двумя руками и одной; передача двумя руками сверху.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передача двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки

19	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сносимым отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
20	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сносимым отскоком). Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением мяча без сопротивления и с сопротивлением мяча без сопротивления мя				

	защитников. Учебная игра.	матча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.				
23	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Выпрыжки полки и переставки мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из подпрыска (девочки - 10 раз, мальчики - 15 раз)
24	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ – на осанку. Варианты полки и переставки мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз)

25		Зонная защита. Нападение быстрым прирывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым прирывом. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)
26		Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине (мальчики - 10 раз, девочки в висе лежа-10 раз)
27		Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приёмы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки – 15 раз, мальчики – 22 раза). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

28	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Покорости и движения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Развитие гибкости и координации.</p>	<p>Техника безопасности на уроках гимнастики. Покорости и движения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации.</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладинах, выполнять строевые упражнения, демонстрировать комплекс упражнений на гибкость.</p>	текущий	Перекладина	Выполнять упражнения для укрепления зрения и профилактики простуд, заболеваний
29	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p> <p>Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p>	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации.</p> <p>Подтягивание на перекладине. Развитие силы.</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения</p>	текущий		Поднимание туловища
30	<p>Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>	<p>Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Вис углом. Развитие гибкости и координации.</p> <p>Подтягивание на перекладине.</p>	<p>Уметь выполнять элементы на перекладине, лезть по канату и два приема; выполнять строевые упражнения</p>	текущий	Перекладина	Поднимание туловища Прыжки через скакалку
31	<p>Местные набивного мяча из – за головы, от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения на гимнастической скамейке и стенке.</p>	<p>Местные набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для</p>	<p>Уметь демонстрировать местные набивного мяча из – за головы.</p>	текущий	Перекладина, набивные мячи	Выпрыгивание из полуштангетки (девочки - 10 раз, мальчики -15 раз)

Гимнастика с элементами акробатики

32			Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - коноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, подпрыгиват. Упражнения на гибкость.	Маши брусчатого преса на гимнастической скамье и стенке.	Уметь выполнять акробатические элементы.	теоретич	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов
33			Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - коноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, подпрыгиват. Подтягивание на перекладине.	Кувырок вперед, назад, стойка на голове и руках, переворот боком - коноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед - назад, подпрыгиват. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: коноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	Уметь выполнять акробатические элементы.	учетный	Перекладина, маты	Комбинация на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов
34			Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Длинный кувырок вперед. Стойка на руках. Прижок в глубину.	Мост и поворот в упор, стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Поворот боком. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Прижок в глубину.	Уметь выполнять акробатические элементы.	учетный	Маты	Комбинация на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов

35	Комплексы с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	ОРУ. Комплексы с гимнастическими палками. Комплекс упражнений тонического стретчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь демонстрировать комплексы акробатических упражнений.	Гимнастические палки	Комбинации на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов	
36	Комплексы с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	ОРУ комплексы с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; юноши - перекладина средняя-подъем разгибом и упор, оборот вперед и отжим наклд. Девушки - низкая перекладина-вскож на нижнюю жердь хвостом сверху, оборот вперед, ссжок прогнувшись. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки - на низкой перекладине - на результат.	Уметь демонстрировать комплексы упражнений в висах и упорах.	учетный	Брусья, перекладина, маты	Комбинации на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов
37	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набинного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой.	ОРУ на осанку. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набинного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набинного мяча из - за головы.	текущий	Брусья, перекладина, маты, набинные мячи	Комбинации на 32 счета из ранее освоенных акробатических элементов

38	Общеразвивающие упражнения на осанку. Метание набивного мяча из – за головы. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Общеразвивающие упражнения на осанку. Подтягивание из виса (конюши), из виса лежа (девочки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Уметь демонстрировать метание набивного мяча из – за головы.	текущий	Бегущ, перекладывая, прыжки, набивные мячи	
39	Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Общеразвивающие упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Дыхательные упражнения.	Уметь демонстрировать прыжки через гимнастическую скакалку.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося.	Кубики, скакалки	Сгибание и разгибание рук
40	Сгибание и разгибание рук в упоре: конюши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	Сгибание и разгибание рук в упоре: конюши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: конюши (возле в длину) – прыжок согнув ноги, девушки (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный критерий оценки уровня достижения обучающегося по индивидуальной дозировке.	Конюш, маты	Поднимание туловища

41	Опорный прыжок: конюши – прыжок согнув ноги, действуя прыжком боком.	Сгибание и разгибание рук в упоре: конюши от пола, ноги на гимнастической скамейке; действуя с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: конюши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, действуя (конь в ширину, высота 110 см.) прыжком боком.	Уметь демонстрировать опорные прыжки.	Качественный краткий анализ уровня достижения обучающихся по индивидуальной дозировке.	Козел, маты	Приседание на одной ноге
42	Опорный прыжок. Акробатическая связка.	Опорный прыжок: конюши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, действуя (конь в ширину, высота 110 см.) прыжком боком.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Козел, маты	Наклоны на гибкость
43	Опорный прыжок. Акробатическая связка на 32 счета.	Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпады вперед. Кувырок вперед. Сед утлом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Наклоны на гибкость. Прыжки через скакалку
44	Акробатическая связка -комбинация. Равновесие на одной, выпады вперед. Развитие координационных способностей. Опорный прыжок.	Акробатическая связка -комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Равновесие на одной, выпады вперед. Кувырок вперед. Сед утлом. Стоя на коленях, наклон назад.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня	текущий	Маты	Прыжки через скакалку

45	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Развитие координационных способностей.	Развитие координационных способностей. Опорный прыжок. Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	текущий	Матры	Поднимание туловища
46	Упражнения в равновесии. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов	текущий	Бревно	Прыжки через скакалку
47	Опорный прыжок. Комбинация на 32 счета. Ритмическая гимнастика.	Равновесие на одной, выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок: конюши (козел в длину) – прыжок согнув ноги, деушки (козь в ширину, высота 110 см.) прыжок, боксом.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счета ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно	Составить комплекс ритмической гимнастики.
48	Комбинация на 32 счета. Упражнения в равновесии. Поднимание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Комбинация на 32 счета. Упражнения в равновесии. Поднимание в висе, в висе лёжа. Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика.	Уметь выполнять комбинацию на 32 счета ,опорный прыжок через коня,козла.	текущий	Бревно.	Составить комплекс общеразвивающих упражнений на развитие двигательных способностей.

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Передвижение попеременным 2-х шажным ходом. Передвижение одновременным ходом.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строение подготовки с лыжами в руках, правила проведения самостоятельных занятий. Способы передвижения на лыжах. Передвижение п/п 2-х шажным ходом. Передвижение одновременным ходом.	Уметь выполнять строевые приемы с лыжами в руках, знать способы передвижения на лыжах.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
50	Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение попеременным 2х шажным ходом от 1200м до 2,700м.	Т/б на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Применение лыжных ходов в зависимости от рельефа местности. Передвижение п/п 2-х шажным ходом от 1200м до 2,700м. Развитие выносливости.	Уметь перемещаться п/п 2-х шажным ходом по пересеченной местности с различной скоростью.	Текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
51	Особенности физической подготовка лыжника. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты.	Особенности физической подготовки лыжника. Одновременный бесшажный и одновременный одношажный ход — основной и стартовый варианты. Техника перемещения. Развитие координации, выносливости. Эстафеты.	Уметь. Выполнять стартовый вариант I пр лы-го хода. Знать особенности физической подготовки лыжника	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
52	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3000 метров.	Одновременный одношажный стартовый и основной варианты. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении изучаемыми способами	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
53	Одновременный одношажный ход. Перемещение	Одновременный одношажный стартовый и основной	Уметь выполнять согласованные движения рук при перемещении	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах

Лыжная подготовка

	изученными способами от 2000 до 3500 метров.	маршруты. Т/бесплатности при перемещении по дистанции. Перемещение изученными способами от 2000 до 3500 метров.	изученными способами			
54	Подъем в гору скользкими шлом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	Подъем в гору скользкими шлом Т/бесплатности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/б при продолжении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользкими шлом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
55	Подъем в гору скользкими шлом. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров.	Подъем в гору скользкими шлом Т/бесплатности при торможениях. Прохождение дистанции от 2300 до 4000 метров. Т/б при продолжении подъема.	Уметь выполнять спуски в различных стойках, подъем в гору скользкими шлом	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
56	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/б при прохождении дистанции	Уметь преодолевать естественные препятствия, зная основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
57	Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции.	Основные элементы тактики в лыжных гонках. Преодоление бугров и впадин при преодолении дистанции. Т/б при прохождении дистанции	Уметь преодолевать естественные препятствия, зная основные элементы тактики в лыжных гонках.	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
58	Спуски с поворотами и торможениями. Перемещение на лыжах до 3 км	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и торможениями. Перемещение на лыжах до 3 км	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов, проходить дистанцию до 3000м	текущий	Лыжи, палки	
59	Спуски с поворотами и торможениями. Перемещение на	Повторение ранее изученного материала. Спуски с поворотами и	Уметь выполнять повороты и торможения при спуске с о склонов,	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах

	лыжах до 3,5 км		торможением. Передвижение на лыжах до 3 км	проходить дистанцию до 3000м			
60	Передвижение на лыжах коньковым. Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500 м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	Уметь перемещаться коньковым ходом, проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
61	Передвижение на лыжах коньковым ходом. Перемещение изученными способами до 3500м		Повторение ранее изученного материала. Передвижение на лыжах коньковым ходом (при наличии условий). Работа рук при перемещении коньковыми ходами. Перемещение изученными способами до 3500м	Уметь перемещаться коньковым ходом, проходить дистанцию до 3500м	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
62	Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход, преодолевать дистанцию по самоучастию	текущий	Лыжи, палки	
63	Передвижение изученными способами по пересеченной местности.. Развитие выносливости.		Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход, преодолевать дистанцию по самоучастию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах
64	Передвижение изученными способами по 200-300м от 2000м до 4000 м по пересеченной местности.. Развитие		Передвижение изученными способами по 200-300м от 1800м до 4000м по пересеченной местности.. Развитие выносливости.	Уметь переходить с хода на ход, преодолевать дистанцию по самоучастию	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах

			выносливости.				
65	Переход с одномерных ходов на попеременные. Продолжение подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с одномерных ходов на попеременные. Продолжение подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах	
66	Делая контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	Делая контрольных упражнений по технике лыжных ходов, подъёмов, спусков, торможений. Прохождение дистанции 5 км (ю), 4 км (д) с переменной скоростью.	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах	
67	Переход с одномерных ходов на попеременные. Продолжение подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с одномерных ходов на попеременные. Продолжение подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 5-6 км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах	
68	Продоление подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Переход с одномерных ходов на попеременные. Продолжение подъёмов и препятствий. Продоление дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши)	Уметь передвигаться с переменной скоростью до 8 км	текущий	Лыжи, палки	Катание на лыжах	
69	Урок -соревнование. Прохождение дистанции лыжки 3 км, юноши 5 км.	Урок -соревнование. Прохождение дистанции лыжки 3 км, юноши 5 км.	Уметь передвигаться с соревновательной скоростью.	Учётный	Лыжи, палки	Катание на лыжах	

70	Подвижные игры с элементами спортивных игр				Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из основных элементов техники перемещений, в парах в напильной и защитной стойке.	Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из основных элементов техники перемещений, в парах в напильной и защитной стойке. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из основных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, повороты).	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
71					Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	Комплекс упражнений в движении. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных постронных, различных способам на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке (девочки - 120 раз, мальчики - 90 раз).
72					Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении; ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху.	Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола).	Уметь выполнять различные варианты передачи и ловли мяча.	текущий	Баскетбольные мячи	Бег на месте – 10 секунд, высоко поднимая колени. Прыжки вверх из приседа. 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.

73	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопр. и с сопр. защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине - (мальчики - 10 раз, девочки и все дети - 10 раз)
74	Упражнения для рук и плечевого пояса. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением мяча без сопротивления (ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Стрельба и разбегание рук (дети - 15 раз, мальчики 25 раз)
75	Варианты ведения мяча без сопротивления защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления защитников. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (ведение обычное, со сниженным отскоком). Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки в длину с места (6-8 попыток)
76	Варианты ловли и передачи. Варианты ведения мяча без сопротивления. Варианты бросков мяча без сопротивления.	ОРУ с мячом. Варианты ловли и передачи. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Прыжки на скакалке

	сопротивлением защитников. Учебная игра.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников. Учебная игра.				
77	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия. Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Веса мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Выпрыгивание из подпрыска (девочки - 10 раз, мальчики - 15 раз)
78	Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Веса мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Поднимание туловища (девочки - 15 раз, мальчики - 20 раз)
79	Зонная защита. Нападение быстрым игроком. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Учебная игра.	Комплекс ОРУ. Зонная защита. Нападение быстрым игроком. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс ОРУ на дыхание. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Приседание на одной ноге (девочки – по 3 раза на каждую ногу, мальчики – по 5 раз)

80	Личная защита под своим козырьком. Взаимодействие трех игроков в нападении (малая восмерка). Учебная игра.	ОРУ. СУ. Личная защита под своим козырьком. Взаимодействие трех игроков в нападении (малая восмерка). Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Подтягивание на перекладине (мальчики - 10 раз, девочки в висе - 8 раз, 10 раз)
81	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Добивание мяча. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, выполнять технические и тактические приемы.	текущий	Баскетбольные мячи	Сгибание и разгибание рук (девочки - 15 раз, мальчики 22 раз). Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.
82	Прыжки в высоту. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	Инструментар по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные прыжковые упражнения.	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь демонстрировать специальные беговые упражнения для прыжков в высоту.	текущий	Стойки, планки, маты.	Прыжки через скакалку
83	Прыжки в высоту. Разбег и отталкивание в прыжках.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку	Уметь демонстрировать разбег и отталкивание в прыжках	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку
84	Прыжки в высоту. Подбор индивидуального разбега и прыжков в высоту способом оторосагивания.	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь подобрать индивидуальный разбег в прыжках в высоту.	текущий	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку
85	Прыжки в высоту. Переход через планку и приземление.	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5-6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на развитие мышц ног после тренировки.	Уметь демонстрировать переход через планку и приземление.	учебный	Стойки, планки, маты	Прыжки через скакалку

86	Урок соревнования в прыжках в высоту	1	Техника прыжка в высоту с небольшого разбега (5–6 больших шагов). Техника прыжка в высоту с полного разбега. Упражнения на расслабление мышц ног после тренировки.	Уметь аксонтировать переход через планку и приземление.	учётный	Стойка, планка, мата	Прыжки через скакалку
87	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт 40 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Знать инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Текущий	Компьютер, экран, учебная презентация	Бег, прыжки, наклоны
88	Спринтерский бег. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование.	1	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны
89	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Тест челночный бег 3 x 10 м. Эстафетный бег.	1	Низкий старт 100 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тест челночный бег 3 x 10 м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	секундомер	Бег, прыжки, наклоны
90	Бег со старта с гудками 1–2 x 30–100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м	1	Низкий старт 100 м. Бег со старта с гудками 1–2 x 30–100 м. Финиширование. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер, эстафетные палочки	Бег, прыжки, наклоны
91	Развитие скоростных качеств. Бег на результат 100 м.	1	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Учётный	Секундомер	Бег, прыжки, наклоны

93	Развитие выносливости в беге 1000м.	1	Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие выносливости в беге 1000м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м	Участный	Секундомер	Наклоны на гибкость
94	Прыжок в длину с разбега способом «протушился» с 13-15 шагов разбега. Тест развитие гибкости.	1	Прыжок в длину способом «протушился» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Многобеговые. Развитие скоростно-силовых качеств. Тест развитие гибкости.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки в длину с места
95	Прыжок в длину с разбега способом «протушился» с 13-15 шагов разбега. Тест подтягивание.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протушился» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых качеств. Многобеговые. Тест подтягивание.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Подтягивание на перекладине
96	Прыжок в длину с разбега способом «протушился». Тест прыжки в длину с места.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протушился» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие силовых и координационных способностей, прыгучести. Тест прыжки в длину с места.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	текущий	Рулетка, лопата, грабли.	Прыжки на скакалке
97	Прыжок в длину с разбега способом «протушился». Развитие прыгучести.	1	Прыжок в длину с разбега способом «протушился» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с 13-15 шагов разбега	Участный Юноши: «5» - 460; «4» - 430; «3» - 410 Девушки: «5» - 390 см; «4» - 370 см; «3» - 350 см	Рулетка, лопата, грабли.	Поднимание туловища
98	Метание гранаты на дальность из разных	5	Метание гранаты из разных положений.	Уметь метать гранату из различных	текущий		Метание бег.

	положений.		Развитие скоростно-силовых качеств.	положений в цель и на дальность.			
99	Метание гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты из разных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	текущий	Гранаты	Метание, бег.
100	Совмещение техники метания гранаты на дальность с разбега.		Метание гранаты на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	текущий	Гранаты	Наклонная на гибкость.
101	Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости и беге на средние дистанции. Метание гранаты с разбега на дальность. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия, метать гранату из различных положений в цель и на дальность.	текущий	Гранаты	Наклонная на гибкость.
102	Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий.		Продолжение горизонтальных и вертикальных препятствий. Развитие выносливости в беге на средние дистанции. Выполнение лёгкоатлетических упражнений в условиях соревновательной деятельности.	Уметь преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия.	Учётный Юноши: 3000 м. «5» – 13,00; «4» – 14,00; «3» – 15,00 Девушки: 2000 м. 5» – 10,00; «4» – 11,30; «3» – 12,30	Гранаты	Наклонная на гибкость.

Лист копировки учебной программы

ФНО учителя Виктимиров Евгений Викторович

10

Предмет: Физическая культура

Форма обучения — очная

[illegible]

