

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 2**

<b>Рассмотрено</b> на МО учителей ОБЖ, технологии и физической культуры Протокол №1 от 26.08.2016г. Руководитель МО: Курзаева М.Е. 	<b>Согласовано</b> на заседании МС Протокол №1 от 26.08.2016г. Председатель: Васильева А.К. 	<b>Утверждено</b> приказом директора МБОУ СПШ №2 №172 от 01.09.2016г.
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**10 класс**

**2016-2017 учебный год**

Разработали учителя физической культуры Билетнов А.И.

2016г.

р.п.Решетиха

Володарского района Нижегородской области

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя школа № 2**

<b>Рассмотрено</b> на МО учителей ОБЖ, технологии и физической культуры Протокол №1 от 26.08.2016г. Руководитель МО: Курзаева М.Е.	<b>Согласовано</b> на заседании МС Протокол №1 от 26.08.2016г. Председатель: Васильева А.К. _____	<b>Утверждено</b> приказом директора МБОУ СШ №2 №172 от 01.09.2016г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
10 класс  
2016-2017 учебный год**

Разработали учителя физической культуры Билетнов А.И.

2016г.  
р.п.Решетиха  
Володарского района Нижегородской области

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## 1. Учебная программа

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями:

- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования 2004 года. Основное общее образование;
- на основе действующей программы по физической культуре (В.И. Ляха, и А.А. Зданевича. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы.

## 2. Цель обучения и задачи обучения

*Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено 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 занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 3. Количество учебных часов

Учебный предмет изучается в 10 классах, рассчитан на 105 часов при 3 часах в неделю. Учебный план составлен согласовано СанПиН 2.4.2.2821-10 и методическим письмом РФ 08.10.10 №1494/9 о введении 3 часа физической культуры в недельной объем учебной нагрузки обучающихся образовательных учреждений РФ.

Количество часов в неделю	1 четв.	2 четв.	3 четв.	4 четв.	Всего
3	27	21	30	27	105

## 4. Учебно-тематическое планирование

№	Тема раздела	Количество часов
<b>Базовая часть</b>		
	Основы знаний	1 (на каждом уроке уделяется по 7-10 минут теоретической части)
	Легкая атлетика	16
	Кроссовая подготовка	6
	Общая физическая подготовка	5
	Баскетбол (стрит-бол)	10
	Футбол (мини-футбол)	8
	Гимнастика, акробатика	10

	Волейбол	12
	Лыжная подготовка	12
	<b>Итого:</b>	<b>80</b>
<b>Вариативная часть</b>		
	Настольный теннис	6
	Бадминтон	6
	Туризм	6
	Фитнес	7
	<b>Итого:</b>	<b>25</b>
	<b>Итого всего:</b>	<b>105</b>

## 5. Содержание учебного предмета

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

*Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.*

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### 2. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

- Оздоровительные системы физического воспитания.
- Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.
- Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.
- Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.
- Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### 3. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование

технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и *длинные* дистанции, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, *футболе*, мини-футболе, *настольном теннисе*, *бадминтоне*.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта, рельеф, горизонты.

#### 4. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

#### 6. ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕБОВАНИЙ 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 системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

##### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие 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, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- 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;

Практическая деятельность и какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

**Критерии оценивания различных видов работ**

Выставление оценок в журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

***Итоговые оценки***

Оценка за четверть выводится на основании текущих оценок.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных оценок.

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты здоровьесберегающая

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся - урок.

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Название раздела/темы урока	Элементы минимума содержания образования	Виды контроля измерения	Планируемые результаты освоения материала	Дата проведения
<b>I полугодие -48часов</b>					
1	1.Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры	Инструктаж по технике безопасности. Травматологии на уроках и оказание первой доврачебной помощи. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Текущий, устный опрос	Знать требования инструкций.	
<b>Легкая атлетика - 8 уроков</b>					
2	1.Спортивная ходьба. Спринтерский бег. Низкий старт.	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.	текущий	Уметь показать стартовый разгон	
3	2.Бег на короткие дистанции. Бег 100м. Развитие скорости	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	текущий	«5»-16.5; 16.0 сек. «4»-17.0; 16.5 сек. «3»-17.5; 17.0 сек.	
4	3.Прыжки в длину Эстафетный бег.	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Уметь показать технику прыжков в длину.	
5	4.Биохимические основы прыжков. Развитие скоростно-	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых	текущий	Уметь прыгать в длину с места на лучший результат	

	силовых качеств	качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры.			
6	5.Прыжки в длину. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Биохимические основы прыжков.	текущий	«5»-380, 390 см. «4»-360, 370 см «3»-340, 350 см.	
7	6.Метание, прыжки. Техника метания гранаты	Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	текущий	Уметь показать технику.	
8	7.Метание мяча на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	Уметь метать гранату.	
9	8.Метание гранаты, развитие силы. Правила соревнований по метанию	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	«5»-25, 26 м. «4»-20, 23 м «3»-16, 18 м.	
<b><i>Кроссовая подготовка – Зурка</i></b>					
10	1.Кроссовая подготовка. Преодоление горизонтальных препятствий.	Бег 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу. Биохимические основы кроссовой подготовки.	текущий	Уметь преодолевать препятствия	
11	2.Бег на длинные дистанции. Развитие силовой выносливости.	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	текущий	Уметь пробежать 1000м	
12	3.Бег по пересеченной местности. Кроссовый бег . Бег 2000м на результат и	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила	текущий	«5»-10.10, 10.00 «4»-11.00, 11.30 «3»-12.00, 12.30 мин.	



	выносливость	соревнований по кроссу. Опрос по теории.			
<b>Общая физическая подготовка (ОФП)- 2 урока</b>					
13	1.Бег на средние дистанции. Бег 500м на результат.	<u>Бег 500 м. на результат.</u> Развитие скоростно-силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Специальные силовые упражнения с гантелями. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь бежать 500м	
14	2.ОФП. Силовые упражнения. Развитие силы	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь отжиматься	
<b>Баскетбол (стрит-бол) – 5 уроков</b>					
15	1.Баскетбол, стрит-бол. Правила игры	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Техника безопасности.	текущий	Уметь применять в игре тактические действия.	
16	2.Технические упражнения. Ведение, броски, передача. Стойки, передвижения и остановки игрока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей.	текущий	Уметь применять в игре технические упражнения	
17	3.Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока.	Стойка, передвижение и остановки игрока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест.	текущий	Уметь показать совершенствование тактических действий	

		Развитие координационных способностей. Олимпийские игры.			
18	4.Позиционное нападение со сменой мест. Сочетание приемов в баскетболе	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Чемпионаты по баскетболу. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование сочетаний приемов в баскетболе	
19	5.Тактические действия в игре. Учебная игра с заданием, передача мяча различными способами	Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Баскетбольная лига. Учебная игра.	текущий	Уметь совершенствовать в игре тактические действия.	
<b>Футбол, мини-футбол – 5 урока</b>					
20	1.Футбол, мини-футбол. Правила игры.	ОРУ в движении с футбольным мячом. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Передвижение игрока крестными и приставными шагами, удары по неподвижному и катящемуся мячу. Правила и тактика игры. Учебно-тренировочная игра.	текущий	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	
21	2.Специальные упражнения футболиста.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь выполнять варианты ведения	
22	3.Комбинация в футболе. Технические упражнения. Игровые задания	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра.	текущий	Уметь выполнять технические упражнения	
23	4.Тактические действия	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом.	текущий	Уметь выполнять тактические	

	в игре. Игровые задания	Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.		действия	
24	5.Технические приемы. Специальные упражнения футболиста	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра с заданием	текущий	Уметь показать совершенствование технических действий.	
<b>II четверть</b>					
<b><i>Гимнастика, акробатика – 10 уроков</i></b>					
25	1.Гимнастика, акробатика, инструктаж по ТБ	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	
26	2.Висы прогнувшись, упоры. Основы гимнастики. Основы ритмической гимнастики.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию	
27	3.Повороты в движении, основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Висы и упоры.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	
28	4.Подтягивание на низкой перекладине. Техника выполнения лазания по канату.	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Базовые шаги аэробики. Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов.	
29	5.Развитие координационных	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из 10 элементов.	

	способностей. Опорные прыжки. Техника выполнения	Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.			
30	6.Комплекс акробатических упражнений. Гимнастические упражнения. Танцевальные движения.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов.	
31	7.Комбинация из разученных элементов.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь выполнять комбинацию	
32	8.Комплекс гимнастических упражнений	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений.	текущий	Уметь показать совершенствование выполнения комбинации	
33	9.Композиции ритмической гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики.	текущий	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов	
34	10.Комплекс и комбинации из разученных элементов. Комплекс гимнастических	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных движений. Мост и	текущий	Уметь показать совершенствование выполнения комбинации	

	упражнений.	поворот в упор стоя на одно колено. Кувырки вперед, назад. Комплекс суставной гимнастики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Подвижные и спортивные игры.			
<b>Волейбол – 6 уроков</b>					
35	1.Волейбол. Приемы, передвижения, верхняя передача. Техника стоек и передвижений игрока	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь применять в игре технические упражнения	
36	2.Верхняя передача двумя руками в парах, в тройках. Верхняя прямая передача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	Уметь применять в игре тактические действия.	
37	3.Прием мяча с низу двумя руками. Нижняя прямая подача	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием.	текущий	Уметь применять в игре технические действия.	
38	4.Нижняя прямая подача и прием мяча. Технические приемы в волейболе	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь применять в игре тактические и технические приемы	
39	5.Верхняя прямая	Стойки и передвижения игрока. Верхняя	текущий	Уметь применять в игре	

	подача. Верхняя прямая подача	передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.		тактические и технические действия.	
40	6.Тактические действия в игре	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование в игре тактических и технических действий.	
<b>Бадминтон – 6 уроков</b>					
41	1.Прием и передача. Техника упражнений	Правила игры. ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».	текущий	Знать правила игры и технику упражнений	
42	2.Тактические действия	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача. Тактика в игре. Развитие координационных способностей. Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени». Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.	
43	3.Основные стойки бадминтониста. Основные способы хватки ракетки	Стойки при выполнении подачи: открытой и закрытой стороной ракетки. Игровые: основная стойка; высокая, средняя, низкая; правосторонняя, левосторонняя стойка	текущий	Демонстрировать основные способы хватки ракетки. Выполнять упражнения с жонглированием волана открытой и закрытой стороной ракетки.	

44	4.Основные стойки, стойки при выполнении подачи	Передвижения: приставным шагом; скрестным шагом; выпады вперед, в сторону	текущий	Демонстрировать основные игровые стойки бадминтониста, стойки при выполнении подачи	
45	5.Техника передвижения по площадке	Техника выполнения ударов: сверху сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки; высокий удар сверху открытой стороной ракетки	текущий	Демонстрировать технику передвижения на площадке приставным шагом, скрестным шагом, выпадами	
46	6.Техника выполнения ударов сверху	Техника выполнения короткой подачи открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекой подачи	текущий	Демонстрировать технику выполнения ударов сверху открытой и закрытой стороной ракетки, сверху, сбоку, снизу, высокий удар сверху открытой стороной ракетки	
<b><i>Настольный теннис – 6 уроков</i></b>					
47	1.Правила игры. Техника упражнений	Правила игры. Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса.	текущий	Знать правила игры	
48	2.Техника приема, подачи	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Спортсмены тенниса.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.	
49	3.Тактические действия. Учебная игра с заданием	Техника приема, подачи. Умение правильно держать ракетку. Специальные упражнения для настольного тенниса. Игра с заданием.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.	
50	3. Технические действия.	ОРУ на развитие мышц рук и ног, техника удара мяча, подачи и приема.	текущий	Уметь выполнять технику подачи.	
51	4. Совершенствование игры в парах	ОРУ. Парные упражнения на прием и передачу мяча. Игра в парах.	текущий	Уметь играть в паре	
52	5. Совершенствование приема и передач	ОРУ. Подвижные игры «Вертолет»	текущий	Уметь принять мяч	
<b><i>Лыжная подготовка – 12 уроков, туризм – 6 уроков</i></b>					
53	1.Лыжная подготовка.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по	текущий	Уметь применять ТБ на уроках	

	Инструктаж по ТБ	лыжной подготовке. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации			
54	2.Разновидности лыжных ходов	. Специальные упражнения лыжника. Разновидности лыжных ходов. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов.	текущий	Знать виды лыжных ходов	
55	3.Техника лыжных ходов	ОРУ на лыжах. Специальные упражнения. Разновидности лыжных ходов. Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие выносливости.	текущий	Уметь совершенствовать технику лыжных ходов	
56	4.Техника классических ходов	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости. Специальные упражнения.	текущий	Уметь показать совершенствование техники классических ходов	
57	5.Технические приемы и упражнения	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в парах и над собой. Прием мяча снизу в парах. Подача мяча. Игра по упрощенным правилам в большом теннисе.	текущий	Уметь выполнять технические приемы.	
58	6.Техника спусков и подъемов на склонах	Комплекс с различными сочетаниями рук, ног, туловища. Техника спусков, подъемов, торможения и поворотов. Развитие общей выносливости.	. текущий	Уметь совершенствовать технику спусков и подъемов	
59	7.Биохимические основы лыжных гонок.	Спуски и подъемы. Развитие координационных способностей. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Специальные упражнения лыжника. Игры и эстафеты на лыжах.	текущий	Уметь совершенствовать технику ходов на дистанции	
60	8.Туристические навыки	ОРУ. Бег по пересеченной местности, ориентирование на местности	текущий	Уметь пользоваться компасом	
61	9.Спортсмены и рекорды лыжных	Применение изученных приемов при передвижении на дистанции 3 км.	текущий	Уметь совершенствовать выполнение техники лыжных	



	гонки.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.		ходов.	
62	10.Попеременные ходы, классические ходы.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей.	текущий	Уметь показать совершенствование техники лыжных ходов	
63	11.Техника классических ходов	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u> Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок.	текущий	Уметь показать совершенствование лыжных ходов на дистанции	
64	12.Техника конькового хода.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Спортсмены и рекорды лыжных гонок.	текущий	Уметь совершенствовать применение лыжных ходов на дистанции	
65	13.Туристические возможности	История развития туризма. Правила ТБ. Туристические возможности. Ориентирование на местности.	текущий	Уметь показать упражнения	
66	14.Ориентирование на местности.	Преодоление полосы препятствий с включением лазанья, спусков и подъемов. Туристические возможности. Ориентирование на местности. Спортивная карта, рельеф, горизонтали. Виды карт, масштаб, условные знаки.	. текущий	Уметь показать максимальный результат	
67	15.Туристическая полоса препятствий.	Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	текущий	Уметь выполнить технику	
68	16.Одновременные,	ОРУ на силу. <u>Ходьба на лыжах 3км.</u>	текущий	Уметь проходить дистанцию	

	попеременные ходы	Одновременные ходы. Торможение «Упором», «плугом». Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры.		3 км	
69	17.Силовые, классические и коньковые ходы.	Одновременные, попеременные ходы, силовые, классические и коньковый ходы. Торможение «Упором», «плугом». Развитие силовых способностей. Олимпийские игры	текущий	Уметь совершенствовать ходы на дистанции	
70	18. Совершенствование туристических навыков	Туристическое снаряжение. Туристический и спортивный компас. Физическая подготовка туриста. Туристическая полоса препятствий.	текущий	Знать туристическое снаряжение	
<b>Баскетбол (стрит-бол) 5 уроков</b>					
71	1.Технические приемы баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Техника безопасности.	текущий	Уметь совершенствовать технические приемы	
72	2.Технические упражнения баскетболиста	Стойка, передвижение и остановки игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача мяча различными способами: в движении, в парах, тройках. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь совершенствовать технические упражнения	
73	3.Позиционное нападение. Тактические действия	Позиционное нападение со сменой мест в баскетболе. Развитие координационных способностей. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь выполнять тактические действия	
74	4.Броски в кольцо. Техника	Бросок мяча двумя руками то головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Учебно-тренировочная игра.	текущий	Уметь совершенствовать технику бросков	
75	5.Тактические действия	Бросок мяча двумя руками то головы со	текущий	Уметь выполнять тактические	

	в игре баскетбол	средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей. Двухсторонняя игра.		действия	
<b>Волейбол 6 уроков</b>					
76	1.Технические упражнения волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж.	текущий	Уметь показать технику упражнений	
77	2.Технические сочетания приемов волейболиста	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь показать технику приемов	
78	3.Техника верхней прямой подачи	Стойки и передвижения игрока. Верхняя передача двумя руками в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	. текущий	Уметь показать совершенствование подачи	
79	4.Тактические действия волейболиста	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист. Спортсмены – волейболисты.	текущий	Уметь применять в игре тактические действия	
80	5.Тактические действия в тренировочной игре	Приемы и сочетания движений волейболиста. Специальные упражнения в волейболе.	текущий	Уметь совершенствовать тактические действия	

		Развитие скоростно-силовых качеств волейболиста. Учебно-тренировочная игра с заданием.			
81	6.Спортсмены – волейболисты	Прямой нападающий удар. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра с заданием. Развитие силовых качеств волейболист.	текущий	Знать спортсменов-волейболистов	
<b>Футбол 3 урока</b>					
82	1.Технические упражнения игрока	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения футболиста. Варианты ведения мяча. Позиционное нападение с изменением позиций. Учебная игра с заданием.	текущий	Уметь применять технику упражнений	
83	2.Технические приемы и передвижения игрока	<u>Ведения мяча ногой на оценку.</u> ОРУ с мячом. Сочетание приемов - обводка четырех стоек, удар в ворота. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	текущий	Уметь показать совершенствование ведения мяча ногой	
84	3.Комбинация футболиста	<u>Комбинация в футболе на оценку.</u> ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Учебная игра.	текущий	Уметь показать комбинацию	
<b>Легкая атлетика 8 урока</b>					
85	1.Биохимические основы прыжков	Развитие специальной выносливости. Прыжки на скакалке на выносливость. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Спортивные игры.	текущий	Уметь показать совершенствование прыжков	
86	2.Биохимические основы силовых упражнений	<u>Отжимание на результат.</u> Развитие силовых способностей. Специальные силовые упражнения с гантелями. Спортивные и подвижные игры. Силовые упражнения. Прыжки через скакалку.	текущий	Уметь показать совершенствование силовых упражнений	
87	3.Биохимические основы скоростных	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки через скакалку на скорость. Спортивные и	текущий	Уметь показать совершенствование	

	упражнений	подвижные игры. Силовые упражнения.		скоростных упражнений	
88	4.Бег с преодолением препятствий	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Рекорды. Правила соревнований по кроссу.	текущий	Умение преодолевать препятствия	
89	5.Бег на средние дистанции	<u>Бег 1000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу.	текущий	Уметь показать совершенствование бега	
90	6.Бег на длинные дистанции	<u>Бег 2000м.</u> Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике. Мировые рекорды. Правила соревнований по кроссу. Опрос по теории.	текущий	Уметь показать совершенствование бега на длинные дистанции	
91	7.Бег на короткие дистанции	Комплекс ОРУ. <u>Низкий старт 30м.</u> Стартовый разгон. Бег на дистанции 90м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных и силовых качеств.	текущий	Совершенствование бега на короткие дистанции	
92	8.Эстафетный бег	<u>Бег на результат 100м.</u> Эстафетный бег. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений.	текущий	Уметь показать эстафетный бег	
<b><i>Кроссовая подготовка 3 урока</i></b>					
93	1.Биохимические основы бега	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. <u>Челночный бег.</u> Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Совершенствование техники бега	
94	2.Прыжки в длину с	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13-	текущий	Уметь показать технику	

	места и с разбега	15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Спортивные игры.		прыжков	
95	3.Биохимические основы прыжков.	<u>Прыжок в длину с разбега на результат.</u> Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.	текущий	Совершенствование прыжков	
<b>ОФП 3 урока</b>					
96	1.Метание гранаты на дальность	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	текущий	Уметь выполнять технику метания	
97	2.Биохимические основы метания	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, мировые рекорды.	текущий	Уметь показать технику метания	
98	3.Правила соревнований по метанию.	<u>Метание гранаты на дальность.</u> ОРУ. Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств. Опрос по теории.	текущий	Совершенствование метания	
<b>Фитнес – 7 урока</b>					
99-100	1.Ритмическая гимнастика, оздоровительное 2.и прикладное значение.	Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплекс ритмической гимнастики.	текущий	Знать виды фитнеса	
101	2.Биохимические основы растяжки	Стретчинг, специальные упражнения на растяжку, развитие гибкости. Упражнения с	текущий	Уметь применять упражнения дома	

		внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс упражнений на растяжку.			
102-103	3.Аэробика. Биохимические основы.	Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Степ-аэробика, упражнения на координацию. Специальные силовые упражнения. Работа сердца, пульс, ЧСС. Комплекс аэробных упражнений.	текущий	Уметь выполнять аэробные упражнения	
104-105	4.Биохимические основы шейпинга	<u>Тестирование.</u> Шейпинг, развитие силовых способностей. Упражнения для мышц брюшного пресса, упражнения на гимнастической скамейке и гимнастической стенке.	текущий	Уметь применять силовые упражнения	