

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №41
ИМЕНИ М.Ю. ЛЕРМОНТОВА ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

Рассмотрена

на заседании межпредметной кафедры

«Красота и здоровье»

протокол № 1 от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 10 А класса
на 2018-2019 учебный год
учителя Петрушкина Андрея Михайловича**

Предмет	Класс	Количество часов (в неделю)	Уровень изучения	Учебники
Физическая культура	10А	3	база	Физическая культура 10- 11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ Лях В.И...-М.: Просвещение,2015.
	Итого	3		

1. Пояснительная записка

1) Нормативно-правовые документы, на основании которых составлена программа

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный Приказом Минобразования РФ от 05 03 2004 года № 1089 с изменениями и дополнениями;
3. Примерные программы Министерства образования РФ;
4. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями), № 189 от 29.12.2010
5. Федеральный перечень учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
6. Образовательная программа МБОУ СШ № 41 им.М.Ю. Лермонтова г. Липецка
7. Учебный план МБОУ СШ № 41 им. М.Ю.Лермонтова г. Липецка
8. Годовой календарный график МБОУ СШ № 41 им. М.Ю. Лермонтова г. Липецка

1. Планируемы результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

В области эстетики:

- красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- владение навыками традиционных игр народов Ханты.

Метапредметные результаты:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры

взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. Содержание учебного предмета

105 часов: уроки образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленности

№ п/п темы (раздела)	Название учебной темы (раздела)	Количество часов, необходимых на изучение темы (раздела)	Содержание учебного материала (дидактические единицы)	Требования к знаниям и умениям школьников, которые должны быть сформированы по результатам освоения данной темы (раздела)	Перечень контрольных мероприятий (контрольных, лабораторных, практических работ, зачетов и др.)
1	2	3	4	5	6

1.	Легкая атлетика.	14	<p>1. Вводный инструктаж по Т.Б. Низкий старт (40м).</p> <p>2. Низкий старт (30м). Стартовый разгон.</p> <p>3. Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Что такое нарушение осанки. Предупреждение травматизма на уроках ФК</p> <p>4. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.</p> <p>5. Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств быстроты.</p> <p>6. Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Режим дня.</p> <p>7. Бег (1км).</p> <p>8. Прыжок в длину с места.</p> <p>9. Челночный бег 3x10м на результат.</p> <p>10. Бег по повороту. Бег на результат (60м)</p> <p>11. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Знать, что такое самоконтроль.</p> <p>12. Бег 20мин. Специальные беговые упражнения.</p> <p>13. Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега.</p> <p>14. Знать что такое ритм и темп. Бег (1км). Что такое утомление и переутомление.</p>	<p>Знать: историю и значение вида спорта; описание технических приемов. Правила техники безопасности.</p> <p>Уметь: бегать с максимальной скоростью с н. старта(100м)</p>	<p>Зачет № 1 по теме: «Бег на результат (100м)».</p> <p>Зачет № 2 по теме: «Челночный бег (3x10м)».</p> <p>Зачет № 3 по теме: «Прыжок в длину с места» .</p>
2.	Гимнастика	21	<p>1. Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.</p> <p>2. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. Повороты в движении.</p> <p>3. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.</p> <p>4. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.</p> <p>5. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в</p>	<p>Знать: выполнение упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять строевые приемы; выполнять элементы на разновысоких брусьях; выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов); выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	<p>Зачет №1 по теме: «Акробатические элементы».</p> <p>Зачет №2 по теме: «Лазание по канату в два приема».</p> <p>Зачет №3 по теме: « Опорный прыжок через козла».</p>

движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге.

6. Лазание по канату в два приема. Развитие силы. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур.

7. Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте.

8. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей

Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей

Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.

9. Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. 10. Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств.

11. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ Сгибание рук (тест).

12. Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы

13. Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы

14. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.

15. Подъем разгибом. Лазание по канату в два

			<p>приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.</p> <p>16. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.</p> <p>17. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.</p> <p>18. Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке.</p> <p>19. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы</p> <p>20. Перестроения. строевые команды .</p> <p>21. Опорный прыжок. Развитие силовых качеств.</p>		
3.	Волейбол.	18	<p>1. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.</p> <p>2. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра.</p> <p>3. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.</p> <p>4. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Что такое</p>	<p>Знать: выполнение упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия.</p>	<p>Зачет №1 по теме: «Прямой нападающий удар».</p> <p>Зачет № 2 по теме: «Верхняя передача мяча в прыжке».</p> <p>Зачет № 3 по теме: «Прием мяча двумя руками снизу».</p>

жесты судьбы .

5. Развитие координационных способностей.
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.
Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

6. Развитие координационных способностей.
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.
Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.

7. Развитие координационных способностей
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места.
Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. История олимпийских игр и их значение.

8. Развитие координационных способностей
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.

9. Развитие координационных способностей
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.

10. Развитие координационных способностей.
Комбинации из передвижений и остановок игрока.
Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Травмы в игре волейбол и

		<p>их предотвращения.</p> <p>11. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.</p> <p>12. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.</p> <p>13. Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону.</p> <p>14. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.</p> <p>15. Атакующий удар. Нападение через 2-ю зону.</p> <p>16. Верхняя прямая подача. Учебная игра.</p> <p>17. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в тройках.</p> <p>18. Развитие координационных способностей. Блокирование нападающего удара. Учебная игра.</p>		
--	--	--	--	--

4.	Лыжная подготовка	15	<ol style="list-style-type: none"> 1.ТБ на уроках л/п. Первая помощь при обморожениях. 2. Попеременный двушажный ход. Одновременный одношажный ход Прохождение дистанции 3 км. 3. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. 4. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. Правило подбора лыж. 5. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двушажный ход. 6. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. 7. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Закаливание в зимний период. 8. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. 9. Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. Оказание первой медицинской помощи. 10. Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. 11. Обусловлен изменением рельефа местности, условий скольжения, зачастую необходим при обгоне. Чем разнообразнее внешние условия, тем чаще происходит смена ходов. 12. Прохождение дистанции 3-5 км. 13. Лыжная эстафета. 14. Спуски и подъёмы. Развитие выносливости. 15. Торможение плугом. Прохождение дистанции 1 км. 	<p>Знать: выполнение упражнений.</p> <p>Уметь: проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы.</p>	<p>Зачет № 1 по теме: «Попеременный двушажный ход».</p> <p>Зачет № 2 по теме: «Спуски, подъемы, торможения».</p> <p>Зачет № 3 по теме: «Прохождение дистанции 3 км».</p>
----	--------------------------	----	---	---	--

5.	Баскетбол.	21	<p>1. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.</p> <p>2. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.</p>	<p>Знать: выполнение упражнений.</p> <p>Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-</p>	<p>Зачет № 1 по теме: «Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с</p>

		<p>Зонная защита (2 × 1 × 2). Развитие скоростных качеств.</p> <p>3. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1). Развитие скоростных качеств. Правило игры в баскетбол.</p> <p>4. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3x2). Развитие скоростных качеств.</p> <p>5. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.</p> <p>6. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств. Требования безопасности при занятии в баскетбол.</p> <p>7. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x3). Развитие скоростных качеств.</p> <p>8. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.</p> <p>9. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств. Жесты судьи по баскетболу.</p> <p>10. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита (2x1x2). Развитие скоростных качеств.</p> <p>11. Совершенствование передвижений и остановок</p>	<p>технические действия.</p>	<p>сопротивлением».</p> <p>Зачет № 2 по теме: «Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции».</p> <p>Зачет № 3 по теме: «Нападение через заслон».</p> <p>Зачет № 4 по теме: «Зонная защита (2x3)».</p>
--	--	---	------------------------------	--

		<p>игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p> <p>12. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.</p> <p>13. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Роль физической нагрузки для здоровья.</p> <p>14. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.</p> <p>15. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска.</p> <p>16. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. Дыхательная система человека.</p> <p>17. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.</p> <p>18. Сочетание приемов ведения и броска.</p>		
--	--	---	--	--

			Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. 19.Заслоны. Финты. 20. Передача мяча от головы. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы. 21.Передвижение в нападении и защите . Учебная игра.		
6.	Кроссовая подготовка.	8	1. Бег по пересеченной местности. Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. 2. Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости. 3. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости. Кровеносная система организма. 4. Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости. 5. кросс 5 км. 6. Развитие двигательных качеств и выносливости. 7. 6 минутный бег. 8. Равномерный бег 20 мин. Развитие выносливости.	Знать: выполнение упражнений. Уметь: «Бегать в равномерном темпе (до 25 мин); преодолевать препятствия».	Зачет № 1 по теме: «Бег под гору». Зачет № 2 по теме: «Бег в гору». Зачет № 3 по теме: «Бег 2000 м на результат».
7.	Легкая атлетика.	6	1. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). 2. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. 3. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Утомление и переутомление. 4. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств Метание гранаты на дальность. ОРУ. 6. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых	Знать: выполнение упражнений. Уметь: Бегать 100 м с максимальной скоростью с низкого старта; метать мяч на дальность с разбега; прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов.	Зачет № 1 по теме: «Низкий старт (30 м)». Зачет № 2 по теме: «Метание гранаты на дальность».

			качеств Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Реакция организма на физические упражнения.		
8	Резервный урок	6	Обобщение пройденного материала.		

Календарно-тематический план.

№ п/п урока	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока		Примечание
			По плану:	Фактически:	
1	2	3	4	5	6
	Легкая атлетика:	14			
1	Вводный инструктаж по Т.Б. Низкий старт (40м).	1			
2	Низкий старт (30м). Стартовый разгон.	1			
3	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Что такое нарушение осанки.	1			
4	Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.	1			
5	Бег по дистанции (70-90м). Развитие скоростных качеств быстроты.	1			
6	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Режим дня.	1			
7	Бег (1км).	1			
8	Прыжок в длину с места.	1			
9	Челночный бег 3x10м на результат.	1			
10	Бег по повороту. Бег на результат (60м)	1			
11	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1			
12	Бег 20мин. Специальные беговые упражнения.	1			
13	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с разбега.	1			
14	Знать что такое ритм и темп. Бег (1км).	1			
	Гимнастика	21			
15	Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	1			
16-17	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы	2			

	Повороты в движении			
18-19	Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений.	2		
20-21	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы.	2		
22	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении.	1		
23-24	Лазание по канату в два приема. Развитие силы. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур.	2		
25	Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте	1		
26-27	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей	2		
28	Лазание по канату в два приема. Развитие силы. В чём состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур.	1		
29	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ Сгибание рук (тест).	1		
30-31	Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня	2		
32	Стойка на голове. Перестроения.	1		
33-34	Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	2		
35	Повороты в движении. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1		
36	Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1		
	Волейбол	18		
37-39	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках	3		
40-42	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках.	3		
43-45	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых	3		

	качеств				
46-48	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование	3			
49-50	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар	2			
51-52	Учебная игра. Травмы в игровых видах спорта.	2			
53-54	Учебная игра . Атакующие удары	2			
	Лыжная подготовка	15			
55	Лыжная подготовка. Инструктаж по т.б.	1			
56	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1			
57-58	Переход с одновременных ходов на попеременные.	2			
59	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 км (юноши).	1			
60	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.	1			
61	Элементы тактики лыжных гонок.	1			
62	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 7 км (юноши).	1			
63	Лыжная эстафета.	1			
64	Гонка преследование.	1			
65	Лыжная гонка «Масс - старт».	1			
66	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).	1			
67	Спринтерская гонка.	1			
68	Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши)	1			
69	Лыжная эстафета.	1			
	Баскетбол	21			
70	Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1			
71-73	Баскетбол. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	3			
74-75	Баскетбол. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок.	2			
76-78	Учебная игра. Развитие выносливости. Индивидуальные действия.	3			
79-80	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении.	2			
81-83	.Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	3			
84-85	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	2			
86-87	Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	1			

88-89	Заслоны. Финты. Передача мяча от головы. Бросок мяча одной рукой и двумя от головы.	2			
90	Учебная игра.	1			
Кроссовая подготовка		8			
91-92	Кроссовая подготовка Бег по пересечённой местности	2			
94-94	Бег (22 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.	2			
95-96	Бег (23 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору	2			
97-98	Бег (3000 м) на результат. Развитие выносливости.	2			
Лёгкая атлетика		6			
99	Спринтерский бег. Низкий старт (30 м). Стартовый разгон	1			
100	Низкий старт (30м)	1			
101-102	Челночный бег. Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	2			
103-104	Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	2			
105	Резервный урок	1			