

Матвеево-Курганский район, с. Греково-Тимофеевка
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Греково-Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

Приказом по школе от 27.08.021 № 61

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
среднего общего образования
10 класс

на 2021-2022 учебный год

Количество часов 102 (3 часа в неделю)

Учитель Калинин Сергей Юрьевич

Программа составлена в соответствии с Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, разработанной в соответствии с ФГОС с учетом федеральных документов нормативно-правовой базы, примерной программы для общеобразовательных школ «Комплексная программа физического воспитания, 1-11 классов» В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Просвещение», 2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413.
3. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1645 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1578 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413"
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 июня 2017 г. N 613 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413"
6. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
7. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
8. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
9. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
10. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 26.08.2021 г. протокол № 1.
11. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.

12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год, принятого педагогическим советом от 26.08.2021 г. №1, утверждённого приказом директора школы № 61 от 27.08.2021 г.

Общая характеристика учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; подготовка к сдаче норм ГТО.
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам и сдаче норм комплекса ГТО.
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Место учебного предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 3 ч. в неделю в 10-11 классе

в 10 классе -102ч.

Программа разработана с учётом регионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности Ростовской области Матвеево -Курганского района, материально-техническую оснащённость МБОУ Греково-Тимофеевской, имеющей собственные традиции. Учебные часы, отданные в федеральной программе на лыжную подготовку и плавание заменены следующим содержанием:

- в средней общей школе - освоением технических и тактических основ спортивных игр и легкой атлетики, упражнений силового и скоростно-силового характера, элементов единоборств и упражнений на развитие координации, пластики движений под музыку с предметами и без, элементами ритмической и художественной гимнастики.

Содержание предмета физическая культура включает следующие разделы:

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное

осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО -5 ступень.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения,
- гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной 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;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

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

Двигательные умения, навыки и способности:

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

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

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

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

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

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

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2008 – 2012 гг.);

Учебники:

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011

Основные формы организации образовательного процесса в школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с **образовательно-познавательной** направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с **образовательно-обучающей** направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

В школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности:

- 1) гибкость, координация движений, быстрота;
- 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности);
- 3) выносливость (общая и специальная).

Уроки с **образовательно-тренировочной** направленностью используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В основной школе такие уроки проводятся преимущественно как целевые уроки и планируются на основе принципов спортивной тренировки:

- во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке;
- во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки;
- в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо сообщать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью учащихся обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Календарно - тематическое планирование.

№	Наименование разделов и тем уроков	Кол-во часов	Даты прохождения разделов.	Элементы содержания урока	Знания, умения. Виды контроля.	Учебно-методическое обеспечение, оборудование и ДЗ.
Иполугодие						
	Легкая атлетика Спринтерский бег	26 19	01.09- 29.10			
1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	01.09	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	Знать требования инструкций по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Устный опрос	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
2	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ускорением. Подготовка к сдаче ГТО	1	02.09	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные)

				силовых качеств.	на короткие дистанции	ые, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
3	Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80 м. Игра футбол/волейбол.	1	03.09	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
4	Техника низкого старта. Бег по дистанции 70-80 м. Игра футбол/волейбол.	1	08.09	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
5	Выполнение на результат - бег 60м. Игра футбол/волейбол.	1	09.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров. Бег - 60м. - на результат. Игра в футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
6	Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции - 100м. Игра футбол/волейбол.	1	10.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать технику высокого старта, стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
7	Скоростной бег. Финальное усилие. Игра	1	15.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Уметь демонстрировать финальное	Стадион, беговая дорожка,

	футбол/волейбол.			ускорением 2 – 3 серии по 60 – 70 метров. Игра футбол, волейбол, на укороченной площадке.	усилие в беге. Знать правила передачи эстафетной палочки.	секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
8	Выполнение на результат - бег 100м. Игра футбол/волейбол.	1	16.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 100 метров. Бег 100 метров – на результат. Игра футбол, волейбол на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать дистанцию 100м. с максимальной скоростью.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
9	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м.	1	17.09	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол, на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
10	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.	1	2209	ОРУ в движении. СУ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20 – 30 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол, на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Знать правила передачи эстафетной палочки.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
11	Выполнение на результат - бег 300м. Игра футбол/волейбол.	1	23.09	ОРУ в движении. СУ. Техника передачи эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Пробегать дистанцию 300м. с максимальной скоростью.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.

12	Техника метания гранаты 500/700гр. Метание на заданное расстояние. Подготовка к ГТО.	1	24.09	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность, с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, гранаты 500/700гр.
13	Метание гранаты с разбега на дальность. Игра футбол/волейбол.	1	29.09.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Гранаты с разбега на дальность. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, гранаты 500/700гр.
14	Выполнение на результат - гранаты 500/700гр. Игра футбол/волейбол.	1	30.10	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, гранаты 500/700гр.
15	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега; с места. ГТО.	1	01.10	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная

				<p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед.</p>		палочка, прыжковая яма.
16	Выполнение на результат - прыжок в длину с места.	1	06.10	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой.</p> <p>Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Игра футбол/волейбол.</p>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
17	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с разбега.	1	07.10	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой;</p> <p>Прыжки и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью</p>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.

				отработки движения ног вперед.		
18	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	08.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
19	Выполнение на результат - прыжок в длину с разбега.	1	13.10	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
	Кроссовая подготовка.	7				
20	Развитие выносливости. Игра футбол/волейбол.	1	14.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 метров – мальчики, до 1500 метров – девочки. Игра футбол/пионербол.	Корректировка техники бега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
21	Бег на выносливость до 1800м. Чередование ходьбы и бега.	1	15.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол/волейбол.	Корректировка техники бега	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.

22	Выполнение на результат - бег 1000м. Игра футбол/волейбол.	1	20.10	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
23	Преодоление полосы препятствий. 6' - бег. Игра футбол/волейбол .	1	21.10	ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
24	Преодоление полосы препятствий. 6' - бег. Игра футбол/волейбол .	1	22.10	ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Переменный бег до 6 мин. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
25	Выполнение на результат- 6' - бег. Игра футбол/волейбол .	1	27.10.	ОРУ в движении Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. 6' - бег на результат. Игра футбол/пионербол.	Уметь демонстрировать физические кондиции	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
26		1	28.10.			
27	Развитие выносливости. Игра футбол/пионербол.	1	29.10. 1 чет 27 час.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. Игра футбол/волейбол.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные,

						набивные), полоса препятствий.
	Гимнастика.	22	08.11 – 28.12			
28	Инструктаж по Т.Б. при занятиях гимнастикой. Основы знаний.	1	10.11	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.	Фронтальный опрос	Инструкция по Т.Б. Спортзал, гимнастическая маты, перекладина. Свисток, секундомер.
29	Акробатические упражнения I группы сложности. Подтягивания на перекладине. ГТО - подготовка	1	11.11	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения, стоя, из упора присев, пережат назад в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках, пережат в полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - в висе стоя, девушки – в висе лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	Спортзал, гимнастическая маты, перекладина. Свисток, секундомер.
30	Акробатические упражнения I группы сложности. Лазание по канату	1	12.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через предполагаемое препятствие. Лазание по канату до 6 метров.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь лазить по канату.	Спортзал, гимнастическая маты, гимнастическая палки. Свисток, секундомер.
31	Выполнение на результат - акробатика I группы сложности.	1	17.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Сдача контрольного норматива-акробатический упражнения I первой группы сложности.	Корректировка техники выполнения упражнений	Спортзал, гимнастическая маты, гимнастическая палки. Свисток, секундомер.
32	Акробатические упражнения II группы сложности. Лазание	1	18.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения II группы	Корректировка техники выполнения	Спортзал, гимнастическая маты,

	по канату.			сложности: девушки - кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши - кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Лазание по канату до 6 метров.	упражнений	гимнастические палки. Свисток, секундомер.
33	Акробатические упражнения II группы сложности. Броски набивного мяча.	1	19.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатические упражнения II группы сложности: девушки - кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши - кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Лазание по канату до 6 метров.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, гимнастические маты, гимнастические палки. Свисток, секундомер, набивные мячи.
34	Акробатические упражнения II группы сложности. Лазание	1	24.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Акробатические	Корректировка техники выполнения	Спортзал, гимнастические маты,

	пол канату.			упражнения II группы сложности: девушки - кувырок вперед (назад) в группировке, вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; юноши - кувырок вперед ноги скрестно, с последующим поворотом на 180*, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок вперед в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев. Лазание по канату до 6 метров.	упражнений.	гимнастически е палки. Свисток, секундомер.
35	Выполнение на результат - акробатика II группы сложности.	1	25.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Выполнение акробатических упражнений II группы сложности - на технику. Эстафеты с элементами акробатики.	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, гимнастически е маты, гимнастически е палки. Свисток, секундомер.
36	Совершенствование упражнений в висах и упорах. Упражнения на брусьях.	1	26.11	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки –	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Спортзал, гимнастически е маты, гимнастически е палки. Свисток, секундомер, перекладина, брусья, гимнастическа я стенка.

				упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.		
37	Выполнение на результат - подтягивание. Метание набивного мяча.	1	01.11	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). 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. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, набивные мячи.
38	Челночный бег с кубиками.Прыжки со скакалкой.	1	02.11	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Лазание по канату.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, набивные мячи.
39	Метание набивного мяча из – за головы. Лазание по канату.	1	03.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из–за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с		Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, набивные мячи.

				опорой руками на гимнастическую скакалку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату.		
40	Метание набивного мяча из – за головы. Лазание по канату.	1	08.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафетный бег с элементами волейбола. Лазание по канату.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная.	Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастические скамейки, набивные мячи. .
41	Выполнение на результат- метание набивного мяча из-за головы.	1	09.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя) - на результат. Опорный прыжок согнув ноги.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок.	Спортзал, гимнастические маты, гимнастический козел. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастические скамейки, набивные мячи.
42	Выполнение на результат-поднимание опускание туловища.	1	10.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с набивными мячами. Опорный прыжок. Поднимание - опускание туловища за 30 сек.- на результат ноги врозь.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	Спортзал, гимнастические маты, гимнастический козел. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастические скамейки, набивные мячи.
43	Опорный прыжок. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.	1	15.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя).	Корректировка техники выполнения упражнений.	Спортзал, гимнастические маты, гимнастические

				Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	й козел. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастический козел, скамейки, набивные мячи.
44	Выполнение на результат- опорный прыжок.	1	16.12	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя). Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: согнув ноги, ноги врозь - на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать фазы прыжка. Уметь выполнять опорный прыжок	Спортзал, гимнастический мат, гимнастический козел. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастический козел, набивные мячи.
45	Развитие координационных способностей.	1	17.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату- 6 метров.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать дыхательные упражнения.	Спортзал, гимнастический мат. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастический козел, набивные мячи, скакалки.
46	Выполнение на результат- лазание по канату.	1	22.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату - на результат.	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь прыгать со скакалкой на максимальное количество раз за 1 мин.	Спортзал, гимнастический мат. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастический козел, набивные мячи, скакалки.
47	Выполнение на результат- прыжки со скакалкой.	1	23.12	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Прыжки со	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь прыгать со скакалкой на максимальное	Спортзал, гимнастический мат. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастический козел, набивные мячи, скакалки.

				скакалкой - на результат.	количество раз за 1 мин.	е скамейки, набивные мячи, скакалки.
48	Развитие координационных способностей.	1	24.12 2 чет 21 час 1 пол 48 час.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату-6 метров.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать дыхательные упражнения.	Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки.
	Развитие координационных способностей.			ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательные упражнения. Прыжки со скакалкой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Лазание по канату-6 метров.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать дыхательные упражнения.	Спортзал, гимнастические маты. Свисток, секундомер, перекладина, гимнастические скамейки, набивные мячи, скакалки.
II полугодие						
	Спортивные игры. Волейбол. Подготовка к ГТО.	31 15	10.01 – 1803			
49	Инструктаж по Т.Б. Стойки и передвижения.	1	12.01	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	Дозировка индивидуальная	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
50	Остановки, повороты. Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	1	13.01.	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение	Корректировка техники выполнения упражнений	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные

				<p>расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Силовая подготовка. Игра «Волейбол».</p>		и набивные мячи, свисток, секундомер.
51	Остановки, повороты. Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	1	14.01	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Силовая подготовка. Игра « Волейбол».</p>	Корректировка техники выполнения упражнений	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
52	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Прием и	1	19.01	<p>ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.</p>	Корректировка техники выполнения	Инструкция по Т.Б., волейбольная

	передача мяча. Игра «Волейбол».			Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Игра « Волейбол».	упражнений	площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
53	Жонглирование мячом на собой верхней передачей - на результат.	1	20.01	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Подвижная игра «Волейбол».	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь жонглировать над собой верхней передачей.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
54	Прием и передача мяча. Игра «Волейбол».	1	21.01	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой;	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь жонглировать над собой верхней и нижней передачей.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.

				передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Сочетание верхней и нижней передачи в парах. Висы и упоры, Подвижная игра «Волейбол».		
55	Жонглирование мячом на собой нижней передачей - на результат.	1	26.01	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол».	Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь жонглировать над собой нижней передачей.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
56	Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача. Игра «Волейбол».	1	27.01	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
57	Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Игра «Волейбол».	1	28.01	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Волейбол».	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
58	Верхняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки на результат.	1	02.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Верхняя прямая мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная Уметь выполнять	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные

				площадках. Игра «Волейбол».	нижнюю прямую подачу.	мячи, свисток, секундомер.
59	Тактика игры в нападении. Нападающий удар.	1	03.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать правила игры «Волейбол». Знать правила расстановки игроков на площадке.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
60	Тактика игры волейбол в нападении. Нападающий удар.	1	04.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать правила игры «Волейбол». Знать правила расстановки игроков на площадке.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
61	Тактика игры волейбол в защите. Блок, двойной блок.	1	09.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать правила игры «Волейбол». Знать правила расстановки игроков на площадке.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
62	Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка.	1	10.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Игра пионербол с элементами волейбола.	Корректировка техники выполнения упражнений. Знать правила игры «Волейбол». Знать правила расстановки игроков на площадке.	Инструкция по Т.Б., волейбольная площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
63	Тактика игры волейбол в защите. Блок, подстраховка.	1	11.02	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и	Корректировка техники выполнения	Инструкция по Т.Б., волейбольная

				передача. Верхняя подача мяча. Тактика свободного нападения.	упражнений. Знать правила игры «Волейбол». Знать правила расстановки игроков на площадке.	площадка, волейбольные сетки, волейбольные и набивные мячи, свисток, секундомер.
	Баскетбол	16				
64	Основы баскетбола. Стойки и передвижения.	1	16.02	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком. Висы и упоры.	Знать основные правила игры «Баскетбол». Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Инструкция по Т.Б., баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
65	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Висы и упоры.	1	17.02	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
66	Ловля и передача мяча. Эстафета попади в кольцо.	1	18.02	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики, 12 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

				Силовая подготовка.		
67	Ловля и передача мяча. Эстафета «Попади в кольцо».	1	24.02	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 20 раз – мальчики, 12 раз – девочки. Эстафетный бег с элементами баскетбола.	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
68	Бросок мяча. Варианты ведения мяча. Игра баскетбол.	1	25.02	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Силовая подготовка. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Корректировка движений при выполнении бросков.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
69	Бросок мяча. Варианты ведения мяча. Игра баскетбол.	1	02.03	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Корректировка движений при выполнении бросков.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
70	Бросок мяча - на результат. Варианты	1	03.03	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и	Корректировка движений при	Баскетбольная площадка

	ведения мяча. Игра баскетбол.			передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Силовая подготовка. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	выполнении бросков. Уметь выполнять броски в корзину.	нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
71	Ведение мяча. Игра баскетбол. Силовая подготовка.	1	04.03	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Корректировка движений при ведении мяча в низкой и высокой стойке.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
72	Ведение мяча. Игра баскетбол. Силовая подготовка.	1	09.03	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке. Висы и упоры.	Корректировка движений при ведении мяча в низкой и высокой стойке.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

73	Техника ведения мяча - зачет. Броски мяча. Игра баскетбол.	1	10.03	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Корректировка движений при ведении мяча в низкой и высокой стойке. Уметь выполнять варианты ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
74	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	1	11.03	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
75	Выполнение на результат - подтягивание. Игра баскетбол.	1	16.03	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

				мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.		
76	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	1	17.03	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
77	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол. 3 четверть-29 часов.	1	18.03.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.

				площадке.		
78	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	1	30.03	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
79	Тактика свободного нападения. Игра баскетбол.	1	31.03.	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения .Игра баскетбол по упрощенным правилам и на укороченной площадке.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов. Знать правила игры.уметь применять в игре тактические примы защиты и нападения.	Баскетбольная площадка нестандартных размеров, баскетбольные мячи, свисток, секундомер.
IV	IV четверть					
	Легкая атлетика. Подготовка к ГТО.	21	28.03 – 27.05			
80	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	1	01.04	Первичный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и	Знать требования инструкций по технике	Стадион, беговая дорожка, секундомер,

				переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	безопасности при занятиях легкой атлетикой. Устный опрос	свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С. 104.
81	Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ускорением.	1	06.04	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Спец. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С.105.
82	Выполнение на результат - бег 60м. Игра футбол/волейбол. Подготовка к ГТО.	1	07.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 40 метров. Бег - 60м. - на результат. Игра в футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. Пробегать дистанцию 60м. с максимальной скоростью.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С. 106
83	Развитие скоростных качеств. Бег по дистанции - 100м. Игра футбол/волейбол.	1	08.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и скоростной бег до 100 метров (2 серии). Игра по упрощенным правилам, на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С.107
84	Выполнение на результат - бег 100м. Игра футбол/волейбол.	1	13.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 100 метров. Бег 100 метров – на результат. Игра футбол, волейбол на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Знать правила передачи эстафетной палочки.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С.108.

85	Развитие скоростной выносливости. Эстафетный бег 300м.	1	14.04	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег 300м. Игра футбол/волейбол, на укороченной площадке.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Знать правила передачи эстафетной палочки.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка. С. 109.
86	Выполнение на результат - бег 300м. Игра футбол/волейбол.	1	15.04	ОРУ в движении. СУ. Техника передача эстафетной палочки. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 20– 30 сек. Бег 300м.- на результат. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). Пробегать дистанцию 300м. с максимальной скоростью.	Обучение технике передачи эстафетной палочки.
87	Техника метания гранаты 500/700гр. Метание на заданное расстояние. Подготовка к ГТО.	1	20.04	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание гранаты на дальность, с места и с шага. Метание на дальность в коридоре 5 -6 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	Обучение технике передачи эстафетной палочки.
88	Метание гранаты с разбега на дальность. Игра футбол/волейбол.	1	21.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с разбега на дальность. Игра футбол/волейбол.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. Уметь демонстрировать финальное усилие.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
89	Выполнение на результат - гранаты 500/700гр. Игра футбол/волейбол.	1	22.04	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения,	Уметь демонстрировать технику метания в целом.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток,

				выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание гранаты с разбега на дальность на результат. Игра футбол/волейбол.		мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка.
90	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега; с места, в высоту. Подготовка к ГТО.	1	27.04	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в высоту способом перешагиванием.	Корректировка движений выполнении прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, т/мячи.
91	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с разбега; с места, в высоту.	1	28.04	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега. Прыжок в высоту способом перешагиванием.	Корректировка движений выполнении прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, т/мячи.
92	Развитие прыгучести. Прыжки в длину с места - на результат. ГТО.	1	29.04	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы,	Корректировка движений при выполнении прыжка. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, т/мячи.

				ветки рукой, головой. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок в высоту способом перешагиванием. Игра футбол/волейбол.		
93	Выполнение на результат - прыжок в длину с разбега.	1	04.05	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки и с разбега – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
94	Итоговый тест по физической культуре.	1	05.04	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту, способом перешагивания, с 7 – 9 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
95	Выполнение на результат - прыжок в высоту.	1	06.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в высоту, способом перешагивания - на результат. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Знать и уметь демонстрировать технику прыжка в высоту.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
	Кроссовая подготовка.					
96	Бег на выносливость до 1800м. Чередование ходьбы и бега.	1	11.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в	Корректировка движений при преодолении полосы	Стадион, беговая дорожка, секундомер,

				чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол/волейбол.	препятствий.	свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), эстафетная палочка, прыжковая яма.
97	Бег на выносливость до 1800м. Итоговый тест по ФК.	1	12.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.	Корректировка движений при преодолении полосы препятствий.	Комплект для прыжков высоту, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
98	Выполнение на результат - бег 1000м. Игра футбол/волейбол. Подготовка к ГТО.	1	13.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Корректировка движений и дыхания во время бега на длинные дистанции.	Комплект для прыжков высоту, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
99	Выполнение на результат - 6' бег. Игра футбол/волейбол.	1	18.05	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1800 м. – мальчики, до 1500 м.– девочки. Игра футбол/волейбол.	Тестирование 6'-бега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса препятствий.
100	Бег на выносливость до 1800м.Чередование ходьбы и бега. 4 чет.-25 2 пол.-54 часа.	1	19.05.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование 6'-бега.	Стадион, беговая дорожка, секундомер, свисток, мячи(футбольные, волейбольные, набивные), полоса
101		1	20.05			
102		1	25.05.			
103		1				
104		1	Итого: 102 ч			

					препятствий.
	Резерв учителя.	23.02 - праздничные дни			

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Список литературы.

Основная литература.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник, М., 1991.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Автор-составитель Погадаев Г.И., М., 1998.
3. Янсон Ю.А. Концепция и программа физического воспитания учащихся I-II классов. Начальное общее образование. Ростов-Н/Д., 1994.
4. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания: Книга для учителя, Ростов-Н/Д., 1993.
5. Янсон Ю.А. Введение в физическое воспитание школьников. Монография, Ростов-Н/Д. 1996.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. Ростов-Н/Д.: «Феникс», 2004г.
7. Лях В.И. Физическая культура в школе 1-4 классы. М., 2001.
5-7 классы. М., 2001.

8-9 классы. М., 2001.

10-11 классы. М., 2001.

8. Закон РФ «Об образовании» /Вестник образования. 1996, №7.

9. Закон РФ «О физической культуре и спорте» (Физическая культура в школе).

Дополнительная литература.

1. Начинающему учителю физкультуры. М. В. Видякин. Волгоград, 2004

2. Урок физкультуры в школе. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова Москва, 2002 Издательство Советский спорт

3. Поведение учащихся в экстремальных условиях природы. С.Э. Некляев Москва, 2004 Владос

4. Футбол. Самоучитель игры. А.В. Коробейников Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000

5. 101 упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук Москва. АСТ. Астрель, 2003

6. Организация занятий по физической культуре с учащимися специальной медицинской группы. Л.М. Абрамова. Ростов-на-Дону, 2004.

Контрольно-измерительные материалы по физической культуре

Контрольные нормативы

10 класс

<i>№</i>	<i>виды упражнений</i>	<i>пол</i>	<i>отлично</i>	<i>хорошо</i>	<i>удовлетв.</i>
1	бег 1000 метров	м	3,40	3,50	4,10
		ж	4,40	5,00	5,20
2	бег 100 метров	м	14,4	14,8	15,2
		ж	16,8	17,4	17,8
3	челночный бег 3x10	м	7,3	7,6	8,9
		ж	8,4	8,7	9,2
4	бег 300 метров	м	0,53	0,56	1,00
		ж	0,58	1,03	1,06
5	б-минутный бег (метр)	м	1500	1350	1250
		ж	1300	1200	1050
6	прыжки в длину с разбега	м	440	390	340
		ж	375	345	290
7	метание гранаты 700/500г.	м	35	33	29
		ж	19	17	14
8	сгибание разгибание рук в упоре лежа	м	37	33	30
		ж	16	15	12
9	поднимание туловища из положения, лежа на полу	м	22	21	19
		ж	21	18	15
10	прыжки в длину с места	м	225	215	192
		ж	180	175	160
11	подтягивание в висе; в висе лежа	м	11	8	6
		ж	20	16	10
12	бег 800 метров	м	2,55	3,02	3,07
		ж	3,40	3,45	3,55
13	прыжки через скакалку	м	141	136	128
		ж	146	140	135
14	бег 3000метров бег 2000 метров	м	14,00	15,15	16,30
		ж	10,10	11,40	12,40

Итоговый тест по физической культуре

Внимательно прочитай задание, подумай и выбери правильный ответ.

- 1. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в:**
 - укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей;
 - совершенствовании природных, физических свойств людей;
 - обучении двигательным действиям и повышении работоспособности
- 2. Что из представленного не является отличительным признаком физической культуры?**
 - знания, принципы, правила и методика использования упражнений;
 - виды гимнастики, спорта, игр.
 - обеспечение безопасности жизнедеятельности
- 3. Под физическим развитием понимается:**
 - процесс изменения морфофункциональных свойств организма, протекающих на протяжении всей жизни;
 - процесс физической подготовки, направленный на развитие физических качеств;
 - размеры мускулатуры, формы тела, функциональные возможности дыхания и кровообращения.
- 4. Положительное влияние физических упражнений на развитие функциональных возможностей организма будет зависеть:**
 - от технической и физической подготовленности занимающихся;
 - от особенностей реакций систем организма в ответ на выполняемые упражнения;
 - от величины физической нагрузки, степени напряжения в работе определенных мышечных групп.
- 5. Что называется осанкой человека?**
 - вертикальное положение тела человека;
 - формы позвоночника;
 - привычная поза человека в вертикальном положении.
- 6. Что является объективным показателем состояния здоровья?**
 - частота сердечных сокращений;
 - крепкий сон;
 - аппетит
- 7. С какой целью планируют режим дня?**
 - с целью организации рационального режима питания;
 - с целью поддержания высокого уровня работоспособности организма;
 - с целью высвобождения времени на отдых и снятие нервных напряжений
- 8. Каковы причины нарушения осанки?**
 - привычка держать голову прямо;
 - привычка к неправильным позам;
 - слабая мускулатура

9. Физическими упражнениями принято называть:

- определенным образом организованные двигательные действия;
- движения, способствующие повышению работоспособности;
- действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме

10. Основным специфическим средством физического воспитания является:

- физическое упражнение;
- соблюдение режима дня;
- закаливание

11. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями:

- через каждые пять минут измерять частоту сердечных сокращений;
- правильно дозировать нагрузку и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением;
- пить минеральную воду

12. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- силовых упражнений;
- скоростных упражнений;
- упражнений на координацию

13. Наиболее важным слагаемым здорового образа жизни является:

- двигательный режим;
- рациональное питание;
- личная и общественная гигиена

14. Каким должен быть пульс в состоянии покоя?

- 120 - 130 уд/мин;
- 40 - 50 уд/мин
- 70 - 80 уд/мин

15. Какой способностью обладает позвоночник и стопы при правильной осанке?

- выдерживать вертикальную нагрузку до 200 кг;
- выдерживать приземление в прыжках с высоты трехэтажного дома;
- амортизировать и тем самым смягчить толчки, сотрясения

16. Каких показателей достигает пульс при большой физической нагрузке?

- 90 уд/мин
- 150 уд/мин
- 180 уд/мин

17. Какой из признаков показывает, что организм справляется с физическими нагрузками и их можно постепенно увеличивать?

- беспокойный сон;

- жизнерадостное настроение;
- вялость, постоянное желание спать

18. Что является субъективным показателем состояния здоровья?

- жизненная емкость легких;
- хорошее самочувствие;
- частота сердечных сокращений

19. Что необходимо сделать при ушибах?

- наложить стерильную повязку;
- наложить холодный компресс на 20 - 30 мин;
- массировать место ушиба.

20. Здоровый образ жизни - это способ жизнедеятельности, направленный на:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие физических качеств человека;
- поддержание высокой работоспособности людей.

21. Что означает принцип закаливания - систематичность?

- принимать закаливающие процедуры ежедневно в одно и то же время;
- принимать закаливающие процедуры 1 раз в неделю по выходным дням;
- принимать закаливающие процедуры до и после приема пищи

22. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований ,является:

- правила соревнований;
- программа соревнований;
- положение соревнований

23. Почему на уроке физической культуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части урока?

- учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения;
- выделение частей урока связано с необходимостью управлять двигательной работоспособностью занимающихся;
- такова традиция

24. Каким должен быть вдох и выдох?

- более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- одинаковыми по продолжительности;
- более продолжительным выдох по отношению к вдоху;

25. Каков один из принципов закаливания?

- постепенность;
- решительность;
- однообразие.

26. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям;
- физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни;
- легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные экологические факторы

27. Правильной можно считать осанку, если Вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- затылком, лопатками, ягодицами, пятками;
- затылком, ягодицами, пятками;
- затылком, спиной, пятками;

28. Личная гигиена включает в себя:

- уход за телом и полостью рта, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику;
- организацию рационального суточного режима, закаливание организма, занятия физической культурой, утреннюю гимнастику; уход за телом и полостью рта;
- водные процедуры, домашние дела, прогулки на свежем воздухе

29. Основную часть урока рекомендуется начинать с...

- разучивания координационно - сложных действий;
- закрепления сформированных навыков;
- совершенствования гибкости

30. В какой последовательности рекомендуется выполнять ниже перечисленные упражнения утренней гимнастики?

- 1 - прыжки и бег;
- 2 - потягивание;
- 3 - упражнения для мышц ног;
- 4 - упражнения для мышц туловища;
- 5 - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- 6 - дыхательные упражнения, спокойная ходьба

- 1, 2, 3, 4, 6, 5
- 3, 5, 1, 4, 2, 6
- 2, 5, 4, 3, 1, 6

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Греково-Тимофеевской сош
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года