

МБОУ Дизьминская средняя общеобразовательная школа

Согласовано на
заседании методического
объединения
протокол №1
от 30.08.2022 г

Программа составлена на
основе ФГОС второго поколения

Принято на заседании
педагогического совета
протокол №1
от 30.08.2022 г

Утверждаю
Директор школы



_____ А. Шандыбин

Принят
От 30.08.2022

Рабочая программа
по физической культуре для 10 класса
Ерофеева
Елизавета Евгеньевна

2022-2023 уч. год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха (М.: Просвещение), рассчитана на 3 часа , итого 102 часа.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в вися; поднимание прямых ног в вися; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты

- Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- Ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

В области физической культуры:

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры:

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

Содержание учебного предмета, курса.

Физическая культура как социальное явление.

Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, Примерная рабочая программа ная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль

.Спортивные игры..

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол.

Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол.

Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Модуль .Спортивная и физическая подготовка..

Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта; выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Контроль
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе проведения урока	тест
2	Волейбол	16	Сдача нормативов
3	Баскетбол	14	Сдача нормативов
4	Гимнастика с элементами акробатики	17	Сдача нормативов
5	Легкая атлетика	23	Сдача нормативов
6	Лыжная подготовка	16	Сдача нормативов
7	Конькобежная подготовка.	8	Сдача нормативов
8	Футбол	8	Сдача нормативов

Тематическое планирование.

№	Кол-во часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль
Легкая атлетика 1	1	Повторение пройденного в 9 классе. Техника скоростного бега.	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений Своевременный выход со старта. Быстрота реакции на звуковые сигналы. Техника низкого старта и стартового разгона и бега по дистанции	Своевременный выход со старта. Быстрота реакции на звуковые сигналы. Техника низкого старта и стартового разгона и бега по дистанции	
2	2	Теория. Спринтерский бег. Прыжки в длину с разбега.	Ознакомить с биохимическими основами быстроты (физиологические, биохимические и морфологические) Элементы техники скоростного бега. Подбор индивидуального разбега с последующим прыжком в длину.	Элементы техники скоростного бега. Подбор индивидуального разбега с последующим прыжком в длину.	Бег 30 м КПД.

3	3	Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости . Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге	Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости . Планировать индивидуальные занятия спортивной подготовкой с учетом индивидуальных спортивных достижений в спринтерском беге	Прыжки в длину с места.КПД.
4	4	Спринтерский бег, прыжки в длину с разбега. Метание гранаты.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений Способствовать развитию ловкости. Выполнение норматива в беге с техникой. Акцентировать внимание на скорости бега, постановке ноги и приземлении.	Способствовать развитию ловкости. Выполнение норматива в беге с техникой. Акцентировать внимание на скорости бега, постановке ноги и приземлении.	КДП - челночный бег
5	5	Теория. Прыжки в длину с разбега, спринтерский бег.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений. Техника передачи эстафеты Сохранять ритм разбега на повышенной скорости , точно попасть на место толчка.	Сохранять ритм разбега на повышенной скорости , точно попасть на место толчка. Группировка и разгибание ног при приземлении. Акцент на вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетание разбега с отталкиванием от бруска	КПД подтягивание из виса.

			Группировка и разгибание ног при приземлении. Акцент на вынос бедра маховой ноги с движением рук при отталкивании, сочетание разбега с отталкиванием от бруска		
6	6	Эстафетный бег. Бег 100м с учетом времени. Метание гранаты с разбега.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений. Техника передачи эстафеты Уметь правильно держать снаряд, принимать правильное положение перед броском. Выполнять спринтерский бег	Уметь правильно держать снаряд, принимать правильное положение перед броском. Выполнять спринтерский бег	Бег 100м с учетом времени
7	7	Техника эстафетного бега. Прыжки в длину с разбега на технику и результат.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений Выполнять норматив в прыжках в длину с разбега самостоятельно набирать разбег правильно и уверенно выполнять все фазы прыжка на высокой скорости	Выполнять норматив в прыжках в длину с разбега самостоятельно набирать разбег правильно и уверенно выполнять все фазы прыжка на высокой скорости	Прыжки в длину с разбега на технику и результат
8	8	Бег на средние и длинные дистанции. Передача в эстафетном беге.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений Передача эстафеты в медленном темпе и условиях	Передача эстафеты в медленном темпе и условиях соревнований. Выполнить норматив метания гранаты	

			соревнований. Выполнить норматив метания гранаты		
9	9	Бег на средние и длинные дистанции. Метание гранаты на технику и результат	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений. Правильно прилагать усилия во время броска. Составлять планы-конспекты в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение техники двигательных действий и развитие физических качеств	Правильно прилагать усилия во время броска. Составлять планы-конспекты в системе спортивной подготовки с ориентацией на преимущественное обучение техники двигательных действий и развитие физических качеств	Метание гранаты на технику и результат
10	10	Преодоление полосы препятствий. Бег 2000 м с учетом времени.	Усвоить биомеханические основы: элементы, фазы. Периоды, амплитудой. траектория движения, временные параметры, скорость, темп, ритм., характер движений. Выполнение норматива в беге 2000м.	Выполнение норматива в беге 2000м.	бег 2000-3000м с учётом времени.
11	11	Теория. Элементы техники национальных видов спорта.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Уметь применять изученный материал в соревновательной деятельности.	Уметь применять изученный материал в соревновательной деятельности.	Наклон вперёд и.п. сидя на полу.
Баскетбол 12	1	Броски мяча с места, в движении, в прыжке. Индивидуальные	Теоретические сведения. техника безопасности и охрана труда на уроках баскетбола. Соблюдение правил безопасности на уроке баскетбола. Сочетание остановок	Сочетание остановок передвижений, поворотов. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета.	

		действия в нападении .	передвижений, поворотов. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета		
13	2	Ловля и передача мяча в движении . Броски мяча с места, в движении, в прыжке	Описывать технику анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их выполнения. терминология, тактика и техника игры. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	
14	3	Ловля и передача мяча в движении . Броски мяча с места прыжке. .	Теоретические сведения. правила соревнований: мяч, возвращенный в тыловую зону. Умение выбрать место и держать игрока без мяча и с мячом. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности. Индивидуальные действия в защите	Умение выбрать место и держать игрока без мяча и с мячом. Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности	
15	4	Броски мяча с места, в прыжке. Индивидуальные действия в защите	Теоретические сведения. Техника передвижения. Правила соревнования: мяч, возвращенный в тыловую зону. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации.	
16	5	Ловля и передача мяча. Индивидуальные	Теоретические сведения. Техника передвижения. Правила соревнования: правило двадцати четырех и восьми	Совершенствование остановок, поворотов, передвижений. Противодействие игроку ловящему, ведущему,	

		действия в защите	секунд. Броски мяча с места под различными углами к щиту, на высокой скорости Совершенствование остановок, поворотов, передвижений. Противодействие игроку ловящему, ведущему, бросающему мяч.	бросающему мяч.	
17	6	Передача мяча на месте от головы двумя руками . Групповые действия в защите	Теоретические сведения. Действия игрока на площадке. Броски с места в движении. Совершенствование перемещений в сочетании с другими приемами. Упражнения по овладению мячом. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка.	Совершенствование перемещений в сочетании с другими приемами. Упражнения по овладению мячом. Взаимодействие двух игроков. Подстраховка.	
18	7	Теория. Передача мяча на месте от головы двумя руками	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. сохранение творческой активности и долголетия. предупреждение профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержание репродуктивной продукции. Взаимодействие нападающих «Треугольник». Взаимодействие двух игроков – отступление. Групповые действия в нападении и в защите. Олимпийские игры.	Взаимодействие нападающих «Треугольник». Взаимодействие двух игроков – отступление.	
19	8	Групповые действия в нападении . Командные действия в	Техника передвижения. Техника владения мячом. Тактика игры. Тактика нападения (командные действия). Тактика	Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в сторону. Взаимодействие двух игроков – переключение. Переключение от действий	

		нападении и в защите	защиты (командные действия). Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в сторону. Взаимодействие двух игроков – переключение. Переключение от действий в нападении к действиям защиты.	в нападении к действиям защиты.	
20	9	Теория. Групповые действия в нападении . Командные действия в нападении и в защите.	Основы законодательства РФ в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья Сочетание способов передвижения с техническими приемами в защите. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	Сочетание способов передвижения с техническими приемами в защите. Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	
21	10	Выравнивание и выбивание мяча . Накрывание мяча.	Техника передвижения. Техника владения мячом. Тактика игры. Тактика нападения (командные действия). Техника овладения мячом. Техника овладения мячом. Сближение с нападающим. Отработка короткого ударного движения кистью. Личная система защиты. Командные действия в нападении .	Техника овладения мячом. Сближение с нападающим. Отработка короткого ударного движения кистью. Личная система защиты.	
22	11	Перехват мяча. Накрывание мяча Командные действия в нападении	Техника передвижения. Техника владения мячом. Тактика игры. Тактика нападения (командные действия). Техника овладения мячом. Сочетание способов передвижения с техническими	Сочетание способов передвижения с техническими приемами. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	

			приемами. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий		
23	12	Технические приемы и командно-технические действия в игровой обстановке.	Теоретические сведения. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условия, возникающих в процессе игровой деятельности. Правила соревнования: правило тридцати секунд. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Накрывание мяча при броске в прыжке. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Накрывание мяча при броске в прыжке. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.	
24	13	Ведение мяча с изменением направления движения, скорости, высоты отскока. Накрывание мяча.	Техника передвижения. Техника владения мячом. Тактика игры. Техника овладения мячом. Описывать технику игровых действий и приемов. Осваивать их самостоятельно, Судейство соревнований по баскетболу. инструкторская практика.	Судейство соревнований по баскетболу. инструкторская практика.	контроль
25	14	Передача мяча отскоком от пола. Накрывание мяча. Учебная игра.	Теоретические сведения. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Судейство соревнований по баскетболу.	Судейство соревнований по баскетболу. инструкторская практика.	Контроль

			инструкторская практика.		
--	--	--	--------------------------	--	--

№	Ко- л- во час- ов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль
26	1	Тактика игры в нападении. Техника нападающего удара.	Техника безопасности и охрана труда на уроках волейбола. Чередование способов перемещения, по сигналу «ускорение», изменение способа передвижения. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с доставанием подвешенного набивного мяча (подготовительные упражнения к подаче, нападающему удару и блокированию). Передачи в зонах 6—3—4 через сетку, на другой стороне площадки то же самое. То же, но в зонах 6—2—3. То же, но в зонах 5—3—2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Учебная игра в волейбол, играть в три касания.	Двигательные действия выполнять уверенно и легко. Освоение расположение кистей и пальцев рук на мяче	
27	2	Тактика игры в нападении. Техника нападающего удара.	Правильное ударное движение кисти. Определение системы, по которой организуются действия в нападении и в защите Челночный бег 4X9 м (соревнование по 4—6	Полная амплитуда движений, сгибание ног в коленных суставах. Стойки игрока в ожидании передачи мяча. Определить, какая спортивная форма красива и удобна, и где ее можно применить. Ухаживать за	

			<p>человек), ускорения в; определенных границах площадки. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с доставанием подвешенного набивного мяча (подготовительные упражнения к подаче, нападающему удару и блокированию). Передачи в зонах 6—3—4 через сетку, на другой стороне площадки то же самое. То же, но в зонах 6—2—3. То же, но в зонах 5—3—2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней. Прием снизу в расположении «водящий — колонна». Учебная игра первая передача в зону 3(2).</p>	своей спортивной формой.	
28	3	<p>Тактика игры в нападения и в защите. Техника нападающего удара</p>	<p>Равномерное распределение с передачей мяча нападающим. Строгое определение функции игроков с учетом принятой системы игры Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Броски набивного мяча (1 кг) снизу одной рукой, двумя руками из-за головы в прыжке, прыжки с места, после двух-трех шагов разбега с доставанием подвешенного</p>	<p>Отсутствие мышечного напряжения. Работа рук и ног. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений(во время ходьбы в колонну по одному и по два). Выполнять упражнения</p>	

			<p>набивного мяча (подготовительные упражнения к подаче, нападающему удару и блокированию). Передача из зоны 3 в зоны 2 и 4, стоя спиной к цели, передачи в зонах 6—2—3, из зоны 3 в прыжке через сетку. Упражнения начинаются приемом снизу (например, в зоне 6). прием мяча снизу одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Учебная игра, первой передачей мяч посылать в зоны 3 и 2, играть в три касания". прием мяча снизу одной рукой с последующим падением</p>		
29	4	<p>Теория. Тактика игры в нападения. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.</p>	<p>Физическая культура и основы здорового образа жизни. Чередование способов перемещения, по сигналу «ускорение», изменение способа передвижения. Передача в прыжке в положении «водящий — колонна», «водящий в круге». Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приема снизу одной рукой с последующим падением. Удары кистью «пол — стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах.</p>	<p>Мягкость движений. Отсутствие колебаний общего центра массы тела</p>	

			Учебная игра, задание вести игру в три касания, через сетку мяч посылать в прыжке.		
30	5	Тактика игры в нападении. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий Челночный бег 4X9 м (соревнование по 4—6 человек), ускорения в; определенных границах площадки. Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, ударом одной рукой с собственного подбрасывания. Имитация приема одной рукой снизу с падением. Удары кистью «пол — стена», нападающий удар по мячу на амортизаторах.</p>	<p>Принимать правильное исходное положение стоек, позы игрока, удобные для передачи. Взаимодействие игроков и хорошей реакции. Принимать мгновенные действия и решения. Проявлять быстроту и согласованность действий</p>	
31	6	Техника нападающего удара. Прием мяча снизу одной рукой с последующим падением.	<p>Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Передача в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование. Прием снизу, мяч направляет партнер передачей, ударом одной рукой с собственного</p>	<p>Освоение подвижных развивающих игр. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (Во время построения</p>	

			<p>подбрасывания. Прием снизу одной рукой с падением наброшенного партнером мяча. Нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером у сетки. Учебная игра, вторую передачу выполнять стоя спиной к партнеру.</p>		
32	7	<p>Теория. Тактика игры в защите. Прямая верхняя подача. Индивидуальные действия игрока в нападении.</p>	<p>Особенности в соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный--бег 6X6 м (по 4—6 человек, соревнование). Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Прием подачи, расстояние 10—12 м (в парах). Нападающий удар по мячу в держателе, подброшенному партнером у сетки. Блокирование стоя на подставке (руки НАД стойкой), мячи бросают в прыжке нападающие</p>	<p>Точное возвращение мяча передачей партнеру. Научиться выполнить точные передачи. Посетить с родителями спортивные соревнования и праздник. Составить устный репортаж о соревнованиях.</p>	

33	8	<p>Тактика игры в нападени и. Прямая верхняя подача. Блокирование удара</p>	<p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности. Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный-- бег 6X6 м (по 4—6 человек, соревнование). Передачи в прыжке во встречных колоннах (с одной стороны), соревнование на большее число передач без падения на площадку. Прием наброшенного, партнером мяча снизу одной рукой с падением. Верхняя прямая подача мяча на резиновых амортизаторах и в держателе. Блокирование стоя на подставке (руки НАД Стойкой), мячи бросают в прыжке нападающий</p>	<p>Установить личный рекорд в упражнениях на силу. Ухаживать за своей спортивной формой.</p>	контроль
34	9	<p>Тактика игры в защите (блокирование). Тактика игры в нападени и.</p>	<p>Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико – технические действия в игре Челночный бег 4X9 м (соревнование по 4—6 человек), ускорения в; определенных границах площадки. Передачи в зонах 6—3—4 через сетку, на другой стороне площадки то же самое. То же, но в зонах 6—2—3. То же, но в зонах 5—3—</p>	<p>Синхронная работа рук, ног, туловища, согласованность действий при приеме. Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств.</p>	

			<p>2, в зоне 3 мяч посылают в зону 2, стоя спиной к ней.</p> <p>Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Верхняя прямая подача мяча на резиновых амортизаторах и в держателе.</p> <p>Нападающий удар из зоны 4 с передачи из зоны 3.</p>		
35	10	<p>Блокирование атакующего удара по мячу.</p> <p>Прием мяча после подачи</p>	<p>Знать систему в игре выполнение игровых ситуаций в тактико-технические действия в игре Перемещение различными способами, имитация приемов игры. Прием и передачи в зонах 6—3—4(2) —Ч через сетку, в зоне 6 прием снизу от подачи, передачи в прыжке. Прием снизу одной рукой с падением. подача верхняя прямая через сетку, расстояние 6 м. Блокирование в прыжке с места атакующего удара по мячу в держателе (или подвешенного).</p>	<p>Передача мяча сверху на месте. Научиться выполнить точные передачи. Посетить с родителями спортивные соревнования и праздник. Составить устный репортаж о соревнованиях.</p>	
36	11	<p>Тактика игры в защите.</p> <p>Тактика игры в нападения.</p>	<p>Знать систему в игре выполнение игровых ситуаций в тактико-технические действия Перемещения различными способами с изменением направления, ускорениями. Эстафеты, способы перемещения различные, включение «челночных» участков. Передачи из зоны 3 в зону 2 (4) стоя спиной к цели, передачи в</p>	<p>Принимать исходное положение для выполнения основных технических приемов. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя.</p>	

			<p>зонах 6—2—3, в зоне 6 прием снизу, из зоны 3 передача через сетку в прыжке. Подача мяча из-за лицевой линии (для некоторых с 6 м). Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке.</p>		
37	12	<p>Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.</p>	<p>Знать систему в игре выполнение игровых ситуаций в тактико Перемещения различными способами с изменением направления, ускорениями. Передачи в тройках в виде игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зоны 4, блокирование стоя на подставке. Учебная игра.</p>	<p>Систематическое применение упражнений и освоение подводящих упражнений для освоения навыков приема. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (Во время построения</p>	
38	13	<p>Тактика игры в защите и нападении</p>	<p>Технические приемы и методику игры волейбола. Во время перемещения различными способами ускорения, остановки и повороты на 180°, челночный-- бег 6X6 м (по 4—6 человек, соревнование). Передачи из зоны 3 в зону 2 (4) стоя спиной к цели, передачи в зонах 6—2—3, в зоне 6 прием снизу, из зоны 3 передача через сетку в прыжке. Подача верхняя прямая. расстояние 6 м и прием подачи (в парах, вне сетки) Учебная игра, командные 1 действий в нападении (первой передачей направлять</p>	<p>Точное выполнение передачи мяча. Принимать мяч, находясь на линии полета. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя</p>	

			мяч в зоны 3, 2, второй передачей в зоны 4 и 2; в защите играть углом вперед).		
39	14	Тактика игры в нападении и в защите – индивидуальные групповые командные действия	Тактические расстановки в игровых ситуациях. Технику игровых приемов Разминка на основе предыдущих уроков (перемещения, передачи и прием, нападающие удары). Учебная игра, применение в ней изученных приемов.	Освоение подвижных подводящих игр. Полная амплитуда движений, сгибание ног в коленных суставах. Стойки игрока в ожидании передачи мяча.	Контроль
40	15	Элементы техники национальных видов спорта.	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетнообразные Разминка на основе предыдущих уроков (перемещения, передачи и прием, нападающие удары). Учебная игра, применение в ней изученных приемов. Обрядовые игры.	Прием мяча с изменением траекторий и направлением. Играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять правильно технические действия	Контроль
41	16	Определение степени освоения программного материала по волейболу	Организовывать и проводить самостоятельно занятия волейбола, составлять их содержание и планировать их в системе занятий физической культурой Разминка на основе предыдущих уроков (перемещения, передачи и прием, нападающие удары). Учебная игра, применение в ней изученных приемов. Выполнять нормативы физической подготовки по	Согласовывать свои действия с учетом направления и скорости полета мяча. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (Во время построения	контроль

			волейболу		
--	--	--	-----------	--	--

№	Ко- л- во час- ов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	Контроль
Лыжная подготовка 42	1	Техника попеременного двухшажного хода.	Техника безопасности и охрана труда на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники одновременных ходов.	1.Согласовывать движение рук и ног в переходе через один шаг. 2.Спускаться в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 3. Развивать общую выносливость.	
43	2	Техника перехода с попеременного хода на одновременный ход .	Краткие исторические сведения возникновения лыж и лыжного спорта.	1 .Согласовывать движение рук и ног в переходе через один шаг. 2.Спускаться в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 3. Развивать общую выносливость.	
44	3	Техника перехода с одновременных ходов на попеременные. Совершенствование горной техники	Правила поведения и техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.	1 .Согласовывать движение рук и ног в переходе через один шаг. 2.Спускаться в стойке устойчивости и смене ног во время спуска. 3. Развивать общую выносливость.	Контроль и коррекция упражнения учителем
45	4	Техника перехода с одновременных ходов на попеременный двухшажный ход.	Краткая характеристика в технике лыжных ходов. Российские спортсмены на Олимпийский играх.	1 .Согласовывать движение рук и ног в переходе через один шаг. 2.Спускаться с преодолением встречного склона (контруклона). 3.Развивать скоростную выносливость.	
46	5	Техника перехода с одновременных	Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль, личная гигиена спортсмена	1 .Согласовывать движение рук и ног в переходе через один шаг. 2.Спускаться с преодолением встречного	

		ходов на попеременные. Преодоление подъемов.		склона (контруклона). 3.Развивать скоростную выносливость.	
47	6	Техника различных лыжных ходов в играх и эстафетах . Преодоление препятствий на местности	Техника лыжных ходов	1.Согласовывать движение рук и ног в переходе из наклона. 2.Преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 3. Развивать специальную выносливость.	
48	7	Техника преодоления подъемов и препятствий на местности .	Упражнения: перелезание и подлезание под препятствие (подход к препятствию, подготовка к преодолению, преодоление), повторение перешагивания и перепрыгивания через препятствие. 2. На склоне: совершенствование преодоления подъемов. Упражнения: отработка техники прохождения подъема ступающим бегом и скользящим ходом (девушки); преодоление подъема скользящим ходом с высокой интенсивностью 6-8 раз (интервальный или переменный метод, юноши). 3. Равномерное передвижение со средней интенсивностью — 35 мин.	1 .Согласовывать движение рук и ног в переходе из наклона. 2.Преодолевать встречный склон, держа ноги в положении шага. 3. Развивать специальную выносливость.	Контроль за сменой ходов на трассе

49	8	Техника одновременного двухшажного конькового хода. Техники различных лыжных ходов в играх и эстафетах.	Упражнения: передвижение коньковым ходом под уклон без палок, то же на ровном участке лыжни, передвижение одновременным бесшажным ходом, передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом по учебному кругу на технику. 2. Переменное передвижение по тренировочному кругу (коньковый ход), 5-8 ускорений по ходу передвижения по 200-400 м —35-40 мин.	1. Постановлять палки на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Согласовывать движение рук и ног в переходе из наклона.	
50	9	Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление препятствия на местности	Упражнения: повторение упражнений уроков 6 и 7 (перешагивание, перепрыгивание, перелезание и подлезание). Ф.К. человека и общества.	1. Постановлять палки на снег и отталкиванию руками в переходе через один шаг. 2. Согласовывать движение рук и ног в переходе из наклона. 3. Выдвигать ноги вперед перед преодолением встречного склона. 4. Развивать скоростную выносливость.	
51	10	Техника преодоления подъемов. одновременным двухшажным коньковым ходом.	Знать и применять технику одновременных бесшажных ходов, коньковый ход без палок, одновременный двухшажный коньковый ход на отрезках с коррекцией техники, ускорения коньковым ходом. 2. На склоне: совершенствование преодоления подъемов одновременным	1. Согласовывать движение рук и ног в переходе со свободным движением рук. 2. Отталкиваться ногой в переходе через один шаг и оценивать технику его выполнения. 3. Оценить технику преодоления встречного склона. 4. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (классический ход).	

			двухшажным коньковым ходом.		
52	11	Техника перехода с попеременного хода на одновременный.. Спуски со склона с выполнением заданий.	Взаимный контроль и коррекция техники учениками; контроль учителя. 2. На склоне: совершенствование горной техники. Упражнения: «Горная эстафета», спуски со склона с выполнением различных заданий (перепрыгнуть через линию, поднять флажок, затормозить у флажка и др.), повороты «плугом» и «упором».	1 .Согласовывать движению и наклону туловища в переходе со свободным движением рук. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).	
53	12	Техника преодоления подъемов различными способами и. Изучение техники преодоления препятствия.	Знать способы передвижения на лыжах и применение лыжных ходов в соревновательной практике.	1.Согласовывать движению и наклону туловища в переходе со свободным движением рук.	. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 5 км у юношей и 3 км у девушек (коньковый ход).
54	13	Техника передвижения на лыжах, ранее освоенными лыжными ходами в групповых формах, организации учебной деятельности	Знать технику коньковых ходов. Упражнения: коньковый ход без палок, полуконьковый ход, двухшажный одновременный коньковый ход, одношажный одновременный коньковый ход на отрезках лыжни учебного круга. Индивидуальная работа с учащимися.	1.Отталкиваться рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения. 2.Наклонять туловище и отталкиваться рукой в переходе со свободным движением рук. 3. Развивать специальную выносливость.	Контроль техники и лыжных ходов., корректировка, исправление ошибок.
55	14	Техники перехода с попеременного	Знать способы передвижения на лыжах и применение лыжных ходов в	1.Отталкиваться рукой в переходе из наклона и оценить технику его выполнения.	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный

		нного хода на одновременный. Техника преодоления подъемов.	соревновательной практике.	2. Наклонять туловище и отталкиваться рукой в переходе со свободным движением рук. 3. Развивать специальную выносливость.	результат, прохождение соревновательной дистанции
56	15	Контрольный урок по технике лыжных ходов.	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Участие в проведении соревнований. Инструкторская и судейская практика. Контрольный урок: по технике перехода с одновременных ходов на попеременный. Преодоление препятствий на местности.	1. Оценить технику выполнения перехода со свободным движением рук. 2. Выполнить контрольные нормативы на дистанции 10 км у юношей и 5 км у девушек без учета времени (свободный ход).	Контрольный урок: по технике перехода с одновременных ходов на попеременный, препятствии на местности.
57	16	Прохождение дистанции и 3-5 км с учетом времени	Знать правила соревнований по лыжным гонкам. Участие в проведении соревнований. Инструкторская и судейская практика.	Выполнить норматив в беге на время при прохождении трассы	Сдача контрольных нормативов

№	Ко л- во час ов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
Конько бежная подгот овка 58	1	Бег с отработкой техники движений . Передви жение с шайбой.	Освоение техники безопасности на уроках конькобежной подготовки. Описывать технику конькобежной подготовки, анализировать правильность ее исполнения, находить ошибки и способы их устранения. Бег по малой дорожке с ускорением выхода поворот. Свободное	Свободное катание с руками за спиной на повороте – с работой правой рукой.	

			катание с руками за спиной на повороте – с работой правой рукой.		
59	2	Обучение бегу по повороту малого радиуса. Хоккей с мячом	определить и оказать первую помощь при обморожении. Знать объяснить основу техники при самостоятельных занятиях Бег с хода с набором скорости к моменту выхода из поворота.	Бег с хода с набором скорости к моменту выхода из поворота.	
60	3	Переход с одной дорожки на другую при беге на средней дистанции.	Знать основу техники при самостоятельных занятиях . Уметь определить и оказать первую помощь при обморожении. Бег по малой и большой дорожкам, с ускорениями обеих рук на выходе из поворота. Техническое катание с движениями обеих рук.	Бег по малой и большой дорожкам, с ускорениями обеих рук на выходе из поворота.	
61	4	Свободное катание с изменением темпа. Передвижение на коньках, передвижение Стартовый бег.	Уметь описывать технику скольжения разными способами. Соблюдать правила техники безопасности, принимать решения в зависимости от игровых ситуаций. Бег с выполнением входа в поворот по малой и большой дорожке.	Бег с выполнением входа в поворот по малой и большой дорожке.	
62	5	Распределение сил на дистанции. Хоккейная подготовка.	Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта и хоккея в России и в мире. Бег в соревновательном темпе и с ускорением к повороту. Игра в хоккей по упрощенным правилам	Бег в соревновательном темпе и с ускорением к повороту. Игра в хоккей по упрощенным правилам	

63	6	Торможение. Техника бега на короткие дистанции. Финиширование.	Организация игры соревнований по конькобежной подготовке и судейство на свежем воздухе во внеурочное время. Судейство. Бег по кругу, максимально увеличивая скорость на выходе из поворота с маховыми движениями обеих рук.	Бег по кругу, максимально увеличивая скорость на выходе из поворота с маховыми движениями обеих рук.	контроль
64	7	Бег со старта. Финиширование. Элементы хоккея.	Организация игры соревнований по конькобежной подготовке и судейство на свежем воздухе во внеурочное время. Техническое катание с ускорениями и маховыми движениями руками. Финты и удары по воротам. Максимальное увеличение скорости на выходе из поворота. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат, прохождение соревновательных дистанций	Максимальное увеличение скорости на выходе из поворота. Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат, прохождение соревновательных дистанций	контроль
65	8	Определение степени освоения учебного материала по конькобежной подготовке.	Уметь описывать технику скольжения разными способами. Соблюдать правила техники безопасности, принимать решения в зависимости от игровых ситуаций. Игры и игровые упражнения на коньках. Учебные соревнования. Выполнение учебного	Выполнение учебного норматива на дистанции. Игра в хоккей по упрощенным правилам	контроль

			норматива на дистанции. Игра в хоккей по упрощенным правилам		
--	--	--	--	--	--

№	Количество часов	Тема урока	Содержание	Характеристика деятельности.	контроль
Футбол 66	1	Техника удара по мячу. Техника игры в защите. Персональная опека и комбинированная оборона.	Техника безопасности и охрана труда на уроках футбола. Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Персональная опека и комбинированная оборона.	Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Персональная опека и комбинированная оборона.	
67	2	Техника удара по мячу. Отбор мяча у соперника.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала. Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Техника удара по мячу. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Удар лбом в прыжке с активным сопротивлением соперника. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Удар лбом в прыжке с активным сопротивлением соперника. Действия	Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега. Удар лбом в прыжке с активным сопротивлением соперника. Действия при отражении атаки соперника.	

			при отражении атаки соперника		
68	3	Техника ведения, остановки, отбор мяча. Техника ударов по мячу.	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Техника удара по неподвижному и летящему мячу. Простейшие комбинации при начале игры. действия при отражении атаки. Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега придавая мячу различную траекторию полета. Персональная опека и комбинированная оборона	Удар по летящему мячу средней частью подъема, головой в прыжке и с разбега придавая мячу различную траекторию полета. Персональная опека и комбинированная оборона	
69	4	Контроль за техникой удара по мячу. Правила соревнований игры в футбол.	Технику выполнения изученного материала. Описывать технически элементы анализировать правильность их исполнения Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Вбрасывание мяча изученным способом с разбега: на точность и дальность. Вбрасывание мяча при простом ударе на точность и дальность.	Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. Вбрасывание мяча изученным способом с разбега: на точность и дальность.	контроль
70	5	Техника введения и остановка мяча,	Правила соревнований игры в футбол. Технику выполнения изученного материала	Введение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Атака со	

		учебная игра.	Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Технические и тактические действия игроков в нападении и в защите. Введение мяча внутренней и внешней частью подъема с изменением скорости и направления. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр	сменой и без смены мест флангом и через центр	
71	6	Техническое и тактическое действия игроков в нападении и в защите.	Правила соревнований игры в футбол. Инструкторская практика. Судейство. Атака со сменой и без смены мест флангами через центр. Сочетание изученных приемов в игровой обстановке, простейшие комбинации при начале игры, подача углового, вбрасывание мяча при свободном и простом ударе	Сочетание изученных приемов в игровой обстановке, простейшие комбинации при начале игры, подача углового, вбрасывание мяча при свободном и простом ударе	
72	7	Техническое и тактическое действия в нападении и в защите.	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу. Судейство. Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. простейшие комбинации при начале игры, подача углового, вбрасывание мяча при свободном и простом ударе	Взаимодействовать с игроками своей команды при атакующих и защитных действиях, управлять эмоциями и четко соблюдать правила игры	контроль
73	8	Техническое и	Обманные движения уходом, остановкой,	Применять технические приемы игры в футбол в	контроль

		<p>тактические действия в нападении и в защите.</p>	<p>ударом по мячу. Судейство. Применять технические приемы игры в футбол в условиях игровой деятельности. простейшие комбинации при начале игры, подача углового, вбрасывание мяча при свободном и простом ударе</p>	<p>условиях игровой деятельности. простейшие комбинации при начале игры, подача углового, вбрасывание мяча при свободном и простом ударе</p>	
Гимнастика 74	1	<p>Теория. Техника гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>Охрана труда и техника безопасности на уроках гимнастики. Термины общеразвивающих упражнений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой Разучивать и совершенствовать технику гимнастических комбинаций в групповых формах организации учебной деятельности</p>	<p>Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.</p>	
75	2	<p>Обучение технике гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах.</p>	<p>Основа биомеханики гимнастических упражнений .Охрана труда и техника безопасности. Термины общеразвивающих упражнений Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в 2 приема, выполнять строевые упражнения</p>	<p>Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.</p>	
76	3	<p>Обучение</p>	<p>Влияние упражнений</p>	<p>Выполнять нормативы по</p>	

		технике гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	на телосложение и функции организма. Уметь выполнять комбинации элементов из связок и элементов	физической подготовке М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика.	
77	4	Обучение технике гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	Основа биомеханики гимнастических упражнений Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять комбинации элементов из связок и элементов	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика.	
78	5	Техника гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в 2 приема, выполнять строевые упражнения	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	
79	6	Техника гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах.	Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок.	

			элементы на перекладине, лазать по канату в 2 приема, выполнять строевые упражнения		
80	7	Техника гимнастических упражнений и комбинаций на спортивных снарядах	Термины общеразвивающих упражнений Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять комбинации элементов из связок и элементов. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика. Лазание по канату в 2 приема	
81	8	Опорный прыжок, лазание по канату, Упражнения в равновесии.	Термины общеразвивающих упражнений Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять комбинации элементов акробатика (д) опорный прыжок. Демонстрировать способы самостраховки и предупреждения травматизма	Составление комплексов и комбинаций для зачетного урока М. - Брусья О./В., опорный прыжок. Д. - Упражнения в равновесии, Акробатика. Лазание по канату в 2 приема	
82	9	Элементы	Самостоятельные	Выполнять нормативы по	Контроль за

		художественной гимнастики и элементы борьбы и атлетической гимнастики и	занятия. Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Организовывать и проводить самостоятельные занятия гимнастикой с основами акробатики, составлять их содержание и планировать в системе физической культуре	физической подготовке. Выполнение упражнений с гирей.	технику лазания по канату на скорость без помощи ног
83	10	Теория. Элементы единоборства. Элементы ритмики и современных танцев.	Влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять комбинации элементов из связок и изученных упражнений на перекладине(юноши), брусья р/в (девушки)	Программа тренировки с использованием гимнастических упражнений и снарядов. Выполнение упражнений с гирей.	Контроль
84	11	Элементы худ. гимнастики и атлетическая	. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости Освоить и правильно	Уметь выполнять комплекс упражнений в акробатике и худ. гимнастике	Контроль

		гимнастик а.	употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Осваивать и самостоятельно демонстрировать в условиях учебной деятельности. Брусья о/в (юноши) упражнения в равновесии(девушки)		
85	12	Элементы худ. гимнастик и. Атлетическая гимнастик а.	Термины упражнений на снарядах Терминология акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Уметь выполнять опорный прыжок и упражнения равновесия комбинацию элементов	Уметь выполнять комбинации элементов в равновесии и опорном прыжке	контроль
86	13	Элементы художественной гимнастик и. Атлетическая гимнастик а.	Термины общеразвивающих упражнений Терминалогия акробатических упражнений и упражнений на снарядах Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений Выполнять нормативы по физической подготовке Уметь выполнять	Применять изученные приемы борьбы в партере, стойке	контроль

			закрепление всех видов самостраховки		
87	14	Элементы ритмики и современных танцев.. Элементы единоборства.	Термины общеразвивающих упражнений Освоить и правильно употреблять спортивную терминологию: техника движений, параметры движений. Определять работоспособность, как показатель производительности трудовой деятельности Выполнять нормативы по физической подготовке Уметь выполнять защитные действия от ударов блокировкой, освобождение от захватов	Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Элементы греко-римской борьбы, вольная борьба.	Контроль за выполнением физической подготовки учащихся
88	15	Упражнения культурно - этнической направленности, сюжетно образные обрядовые игры.	Основы фитнес-аэробики, различных её видов и направлений. 130-135 уд.мин. вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, технике выполнения и правила составления гимнастических композиций Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Оценивать выполнение танцевальных комбинаций своими одноклассниками с помощью эталонного образца	Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Учебно-показательные выступления.	Сдача нормативов
89	16	Фитнес-аэробика. Элементы	Планирование учебного материала и создание условий для	Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов	

		единоборств	проведения занятий. Описание технических элементов Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов		
90	17	Элементы техники национальных видов спорта.	Упражнения культурно-этнической направленности, сюжетно-образные и обрядовые игры. Практические навыки составления и проведения современного фитнес занятия. Навыки презентации	Выполнять нормативы по физической подготовке М. - Перекладина, акробатика; Д. - Брусья Р./В.; Опорный прыжок. контроль	
Легкая атлетика91	12	Техники прыжка в высоту с разбега. Технику спринтерского бега. Спортивная ходьба.	Соблюдение правил и техники безопасности на уроках легкой атлетики. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Правильное выполнение команд. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	Правильное выполнение команд. Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге.	КДП – бег 30 м с учетом времени.
92	13	Техника прыжка в высоту. Техника низкого старта. спортивная ходьба.	Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости бега, сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега. Техника прыжка в высоту способом «перекидной»	Освоить полное разгибание толчковой ноги на высокой скорости бега, сохраняя свободу в выполнении остальных элементов техники бега.	КПД – прыжок в длину с места.
93	14	Техника прыжка в высоту. Метание мяча в цель. Спортивная ходьба.	Усвоить биомеханические основы : элементы, фазы, периоды, амплитудой, траектория движения, временные параметры – скорость, темп,	Уметь правильно держать снаряд, принимать исходные положения перед броском.	

			ритм., характер движений - интенсивность усилий и пр. Уметь правильно держать снаряд, принимать исходные положения перед броском. Техника прыжка в высоту способом «фосбери-флоп».		
94	15	Прыжки в высоту на технику и результат избранным способом. Эстафетный бег.	Совершенствование метания гранаты: последовательность наращивания усилий, начиная с ноги и заканчивая с выхлестом кистью. Обучение старта в эстафетном беге, освоение техники и тактики. Передача эстафеты в пределах зоны. Уметь пробегать в равномерном темпе 25 мин. Чередовать ходьбу с бегом.	Передача эстафеты в пределах зоны. Уметь пробегать в равномерном темпе 25 мин. Чередовать ходьбу с бегом.	
95	16	Техника метания гранаты с разбега. Техника спринтерского бега. Барьерный бег.	Усвоить биомеханические основы : элементы, фазы, периоды, амплитудой, траектория движения, временные параметры – скорость, темп, ритм., характер движений - интенсивность усилий и пр. Ознакомление с техникой передачи эстафеты в зоне способом сверху без перекладывания. Финальные усилия	Ознакомление с техникой передачи эстафеты в зоне способом сверху без перекладывания. Финальные усилия	Бег 100м с учетом времени
96	17	Барьерный бег, метание гранаты с разбега. Бег на средние и	Усвоить биомеханические основы : элементы, фазы, периоды, амплитудой, траектория движения, временные параметры	Метание различных снарядов в вертикальные и горизонтальные цели с 18-20 м, ускорение движения и выпуск снаряда, бросок с разбега.	

		длинные дистанции.	– скорость, темп, ритм., характер движений Метание различных снарядов в вертикальные и горизонтальные цели с 18-20 м, ускорение движения и выпуск снаряда, бросок с разбега.		
97	18	Передачи эстафеты. Метание гранаты с разбега. Бег 100м с учетом времени	Усвоить биомеханические основы : элементы, фазы, периоды, амплитудой, траектория движения, временные параметры – скорость, темп, ритм., характер движений Совершенствование метания гранаты: последовательность наращивания усилий, начиная с ноги и заканчивая с выхлестом кистью.	Совершенствование метания гранаты: последовательность наращивания усилий, начиная с ноги и заканчивая с выхлестом кистью. Обучение старта в эстафетном беге, освоение техники и тактики	Бег 100м с учетом времени
98	19	Передача эстафеты. Метание гранаты на технику и результат.	Закрепить правильное движение в беге 2х100. Повторить специальные упражнения, позволяющие выделить движение маховой и толчковой ноги. Отработать, уменьшения наклона тела и удержание ступеней далеко вперед. Ритм разбега и прыжок. Техника бега на средние и длинные дистанции.	Закрепить правильное движение в беге 2х100. Повторить специальные упражнения, позволяющие выделить движение маховой и толчковой ноги. Отработать, уменьшения наклона тела и удержание ступеней далеко вперед. Ритм разбега и прыжок.	метание гранаты на технику и результат
99	20	Техника прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий	Основные понятия и доказательства, правила соревнований по легкой атлетике. Измерять резервные возможности организма с помощью различных функциональных проб	Преодолевать искусственную полосу препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения	

			Преодолевать искусственную полосу препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения		
100	21	Прыжки в длину с разбега на технику и результат. Метание гранаты с разбега	Основные понятия и доказательства, правила соревнований по легкой атлетике. Организовывать и проводить самостоятельные занятия легкой атлетикой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Правильно прилагать усилия во время броска. Самостоятельно выбирать разбег, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка на высокой скорости. уметь выполнять норматив в прыжках в длину	Правильно прилагать усилия во время броска. Самостоятельно выбирать разбег, правильно и уверенно выполнить все фазы прыжка на высокой скорости. уметь выполнять норматив в прыжках в длину.	Прыжки в длину с разбега на технику и результат
101	22	Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Бег 2000-3000м с учетом времени	Основные понятия и доказательства, правила соревнований по легкой атлетике. Применение техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах, организации учебной деятельности	Применение техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений в групповых формах, организации учебной деятельности	Бег 2000-3000 м с учетом времени
102	23	Итоги учебного года. Элементы техники национальных видов спорта	Составлять комплекс упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности	Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности. Судейство соревнований по легкой атлетике. инструкторская практика.	Контроль.

			<p>Демонстрировать максимально возможный индивидуальный результат в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Судейство соревнований по легкой атлетике.</p> <p>инструкторская практика.</p>		
--	--	--	---	--	--

Приложение 1
Тест

1. Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- с) оба варианта верны

2. Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

3. Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- в) Аристотель
- с) Гален

4. В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд.мин.
- в) 72-84 уд.мин.

с) ниже 60 уд.мин.

5. Утомление – это

а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности

в) регулярное нарушение функций человека

с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

6. Девиз Олимпийского движения гласит

а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой

в) Мы за толерантность и спорт!

с) Быстрее, выше, сильнее!

7. Назовите основателя современных Олимпийских игр

а) Пьер Де Кубертен

в) Пьер Фон Кубертен

с) Пьер Де Камертон

8. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол

а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой

в) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды

с) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков

9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а) низкий старт

в) высокий старт

с) вид старта по желанию бегуна

10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:

а) более интенсивной

в) более лёгкой

с) обычной

11. Осанкой называется:

- а) силуэт человека
- в) привычная поза человека в вертикальном положении
- с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие

12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- а) тяжелая атлетика
- в) гимнастика
- с) современное пятиборье

13. Назовите основные физические качества:

- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость

14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?

- а) произвольно
- в) по часовой стрелке
- с) по указанию тренера

15. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.

- а) 5
- в) 6
- с) 7

16. Физическими упражнениями принято называть:

- а) многократное повторение двигательных действий
- в) движения, способствующие повышению работоспособности
- с) определенным образом организованные двигательные действия

17. Строевые упражнения в гимнастике – это

- а) совместные действия в строю
- в) упражнения на снарядах
- с) совместные общеразвивающие упражнения

18. Утренняя гимнастика относится к ...

- а) образовательно-развивающей гимнастике
- в) оздоровительной гимнастике
- с) спортивной гимнастике

19. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы

- а) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый
- в) классический и свободный
- с) по равнине, на подъеме и под уклон

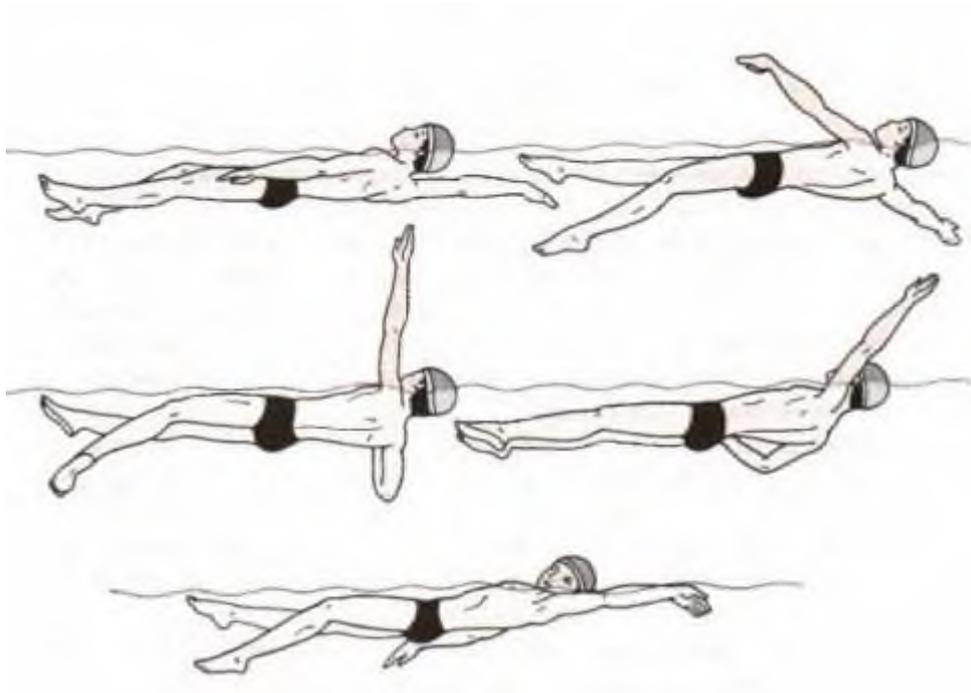
20. В чем заключается первая помощь при ранениях?

- а) Наложение повязки и транспортной шины
- в) Введение противостолбнячной сыворотки
- с) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения

21. Игра в баскетбол продолжается:

- а) два периода по 10 мин. каждый;
- в) четыре периода по 10 мин. каждый;
- с) четыре периода по 15 мин. каждый

22. Назовите способ плавания, представленный на картинке



- а) плавание на боку с выносом руки
- в) баттерфляй на спине
- с) кроль на спине

23. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом

- а) с низкого старта
- в) с разминки
- с) с тренировки выносливости

24. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?

- а) 9 м
- в) 10 м
- с) 11 м

25. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...

- а) «с разбега»
- в) «перешагиванием»
- с) «перекатом»

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
											0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5

отве ты	а	в	а	в	а	с	а	с	в	а	с	в	в	в	а	в	а	в	в	с	в	с	в	с	А
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Приложение 2

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 60 м.(сек)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200м. (сек)	32	34	36	36	39	42
4.	Кросс 500м.(мин.сек.)	1,35	1,40	1,45	1,45	1,50	2,00
5.	Кросс 1000м (мин.сек.)	3,44	3,58	4,15	4,31	4,45	5,00
6.	Кросс 2000м (мин.сек.)				10,30	11,30	12,30
7.	Кросс 3000м (мин.сек.)	13,40	14,40	15,40			
8.	Шестиминутный бег (м)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
9.	Челночный бег 4х9м(сек)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,00	11,6
10.	Прыжок в длину с места (м)	230	215	210	180	170	160
11.	Прыжок в длину с разбега (м)	430	400	370	370	330	300
12.	Прыжок в высоту с разбега (м)	130	125	120	110	105	100
13.	Тройной прыжок с места (м)	660	640	620	530	515	500
14.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз/мин)	135	125	115	145	130	120
15.	Метание гранаты 500/700 грамм (м)	32	26	22	19	15	12
16.	Подтягивание на перекладине(раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимание в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища(кол-во раз/мин)				40	35	30
19.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
20.	Полоса препятствий	1,05	1,10	1,15	1,15	1,30	1,45
21.	Приседания с гирей 24кг,16кг(кол-во раз)	28	25	20	27	25	23
22.	Челночный бег 10х10 (сек)	28	30	32			
23.	Многоскоки:8-на правой+ 8 на левой(м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5
24.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь(см)	14	10	8	16	13	10