

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 42 с углубленным изучением отдельных предметов» городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей
по направлению «Физическая
культура.Искусство»

Протокол №1 от «18» 09 2018 г.

Председатель МО учителей по
направлению «Физическая культура.
Искусство» Лукьянова /Лукьянова О.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Банова /И.А. Банова

« 30 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №42 г.о. Самара

Генгут - /Ю.Л. Генгут

Приказ №299-от «30» августа 2018 г.

М.П.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Классы: 10

Самара, 2018 год

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство М.: «Просвещение» 2011

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;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 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, учителю необходимо ориентировать свою 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.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

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, значения занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнение функций 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Общая характеристика учебного предмета.

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из расчёта 3 ч в неделю, Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную 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 само страховки 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
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
Силовые	Подтягивания из виса на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Подтягивания в висе лёжа на низкой перекладине	-	14
	Прыжок в длину с места	215	170
К выносливости	Бег 2000м, мин	-	10,00
	Бег 3000м, мин	13,30	-

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различны 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 бросков) шаг 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 фазкультурно-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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м., с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 х 10 м., с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300—1400 1300—1400	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050-1200 1050-1200	1300 и выше 1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Содержания учебного предмета.

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. В **базовую часть** входят материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету

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

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

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Социокультурные основы.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Медико-биологические основы.

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия при организации и проведения спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровья, в том числе здоровья детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

.Закрепление навыков закаливания.

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программе 1-9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

Закрепление приемов саморегуляции.

Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

Спортивные игры

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

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

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала
по физической культуре в 10 классах.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.4	Лёгкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	39	39
2.1	Баскетбол	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18
	Итого	102	102

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре для 10 класса**

№ п/п	№ урока	Тема урока	Контроль	ЦОР	Д/з	Повторение	Сроки
Раздел программы 1. Легкая атлетика (11 ч.)							
<p>Учащиеся должны знать: Правила ТБ при занятиях л/а. Влияние л/а на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения, правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Учащиеся должны уметь: Описывать технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений. Применять беговые, метательные, прыжковые упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых физических способностей,</p>							

выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в длину, метать мяч в мишень на дальность, пробегать дистанцию **2000 м** - девочки, **3000м** - мальчики. Измерять результаты, помогать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

1	1	Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
2	2	Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
3	3	Спринтерский бег. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		1 неделя
4	4						2 неделя
5	5	Бег на результат (100м). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный. Бег 100 м. М.: «5»-13,5с.; «4»-14,0с.; «3»-14,3с. Д.: «5»-16,5с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.		Комплекс 1		2 неделя
6	6	Прыжок в длину. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 1		2 неделя
7	7						3 неделя
8	8	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный.		Комплекс 1		3 неделя
9	9	Метание мяча и гранаты. Челночный	Текущий		Комплекс 1		3 неделя

		бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.					
10	10	Метание мяча и гранаты. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Текущий		Комплекс 1		4 неделя
11	11	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный. М.:32-28-26 м; Д.:22-18-16 м.		Комплекс 1		4 неделя

Раздел программы 2. Кроссовая подготовка (10 ч.)

Учащиеся должны знать: Знать правила по ТБ при проведении соревнований и занятий. Правила проведения соревнований по кроссу. Значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Знать технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Правила самоконтроля и гигиены. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Бегать в равномерном темпе до 20 минут. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие выносливости. Измерять результаты, помогать их оценивать и проводить соревнования по кроссу. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать соревнования по кроссу. Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

12	1	Бег (20 мин). Спортивная игра.	Текущий		Комплекс 1		4 неделя
13	2	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.					5 неделя
14	3	Бег (22 мин). Спортивная игра.	Текущий		Комплекс 1		5 неделя
15	4	Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.					5 неделя
16	5	Бег (23 мин). Спортивная игра.	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
		Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.					
17	6	Бег (23 мин). Спортивная игра.	Текущий		Комплекс 1		6 неделя
18	7	Преодоление препятствий. Специальные					6 неделя

		беговые упражнения. Развитие выносливости.					
19	8	Бег (23 мин). Спортивная игра. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 1		7 неделя
20	9	Бег (23 мин). Спортивная игра. Преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Учётный. М.: 16,00 мин; Д.: 19,00 мин		Комплекс 1		7 неделя
21	10	Бег (3000м-м.; 2000 м-д.) Развитие выносливости.	Учётный. Мальчики: «5»-13,50 мин; «4»-14,50 мин; «3»-15,50 мин Девочки: «5»-10,30мин; «4»-11,30мин; «3»-12,30мин.		Комплекс 1		7 неделя

Раздел программы 3. Гимнастика (21 ч.)

Учащиеся должны знать: Правила ТБ и страховки во время занятий на уроках гимнастики. Технику выполнения физических упражнений. Комплекс ОРУ без предметов на месте и в движении, комплекс ОРУ с предметами, ОРУ в парах. Знать строевые команды, чётко выполнять строевые приёмы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны знать: Уметь описывать, выполнять ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращения. Упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке и т. д. Эстафеты и игры с использованием гимнастических и акробатических упражнений и инвентаря. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Составлять гимнастические, акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Совместно с учителем составлять простейшие упражнения, направленные на развитие гибкости, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей и силовой выносливости. Раскрывать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Оказывать страховку и помощь во время занятий, соблюдать ТБ. Применять упражнения для организации самостоятельных тренировок. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

22	1	Висы и упоры. Строевые упражнения.	Текущий		Комплекс 2		8 неделя
----	---	---	---------	--	------------	--	----------

		Развитие силы. Инструктаж по ТБ.				
23	2	Висы и упоры. Строевые упражнения. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	8 неделя
24	3	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	8 неделя
25	4					9 неделя
26	5	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	9 неделя
27	6	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	9 неделя
28	7	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	10 неделя
29	8	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы.	Текущий		Комплекс 2	10 неделя
30	9	Висы и упоры. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Развитие силы. ОФП.	Текущий		Комплекс 2	10 неделя
31	10					11 неделя
32	11	Подтягивание на перекладине. ОРУ на месте.	Учётный		Комплекс 2	11 неделя
33	12	Акробатические упражнения. Выполнение акробатических элементов в комбинации. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 2	11 неделя
34	13					12 неделя
35	14	Акробатические упражнения. Выполнение акробатических элементов в комбинации. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 2	12 неделя
36	15	Акробатические упражнения. Выполнение акробатических элементов в комбинации. ОРУ.	Текущий		Комплекс 2	12 неделя

		Развитие координационных способностей.					
37	16	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя
38	17	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 2		13 неделя
39	18						13 неделя
40	19						14 неделя
41	20	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 2		14 неделя
42	21	Комбинация из разученных элементов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный. Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов		Комплекс 2		14 неделя

Раздел программы 4. Спортивные игры (42 ч.)

4.1 Волейбол (21 ч)

Учащиеся должны знать: Технику освоенных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Знать правила и основы организации игры. Знать правила безопасности. Терминологию волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны знать: Выполнять игровые приёмы и действия, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь организовывать совместные занятия в/б со сверстниками, осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближённые к игре в в/б, помогать в судействе, комплектовании команды. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в в/б как средство активного отдыха.

43	1	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
----	---	--	---------	--	------------	--	-----------

44	2	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
45	3	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		15 неделя
46	4						16 неделя
47	5	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		16 неделя
48	6	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		16 неделя
49	7	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Оценка техники передачи мяча		Комплекс 3		17 неделя
50	8	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		17 неделя
51	9						17 неделя
52	10	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		18 неделя
53	11	Волейбол. Комбинации из передвижения	Оценка		Комплекс 3		18 неделя

54	12	и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	техники подачи мяча				18 неделя
55	13	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		19 неделя
56	14						19 неделя
57	15	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		19 неделя
58	16						20 неделя
59	17	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		20 неделя
60	18	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		20 неделя
61	19	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		21 неделя
62	20						21 неделя
63	21	Волейбол. Комбинации из передвижения и остановок игрока. Выполнение тактико-технических действий. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Текущий		Комплекс 3		21 неделя

4.2. Баскетбол (21 ч.)

Учащиеся должны знать: Технику освоенных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные

ошибки. Знать правила и основы организации игры. Знать правила безопасности. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Выполнять игровые приёмы и действия, выявляя и устраняя типичные ошибки. Уметь организовывать совместные занятия б/б со сверстниками, осуществлять судейство. Использовать игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Организовывать и проводить подвижные игры и игровые задания, приближённые к игре в б/б, помогать в судействе, комплектовании команды. Терминологию баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей: воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Уметь играть в баскетбол по упрощённым правилам, выполнять правильно технические приемы. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в б/б как средство активного отдыха.

64	1	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Жонглирование. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Текущий		Комплекс 3		22 неделя
65	2	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		22 неделя
66	3	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		22 неделя
67	4						23 неделя
68	5	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		23 неделя
69	6						23 неделя
70	7	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия.	Текущий		Комплекс 3		24 неделя
71	8						24 неделя

		Зонная защита. Развитие скоростных качеств.					
72	9	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		24 неделя
73	10						25 неделя
74	11	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		25 неделя
75	12	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники ведения мяча		Комплекс 3		25 неделя
76	13	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники передачи мяча		Комплекс 3		26 неделя
77	14						26 неделя
78	15	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		26 неделя
79	16	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча,	Оценка техники бросков		Комплекс 3		27 неделя
80	17						27 неделя

		броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.					
81	18	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		27 неделя
82	19	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		28 неделя
83	20	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Текущий		Комплекс 3		28 неделя
84	21	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока с мячом и без мяча. Передачи мяча, броски. Ведение мяча. Тактико-технические действия. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	Оценка техники штрафного броска		Комплекс 3		28 неделя

Раздел программы 2. Кроссовая подготовка (8 ч.)

Учащиеся должны знать: Знать правила по ТБ при проведении соревнований и занятий. Правила проведения соревнований по кроссу. Значение л/а упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Знать технику выполнения беговых упражнений, самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Правила самоконтроля и гигиены. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Учащиеся должны уметь: Бегать в равномерном темпе до 20 минут. Использовать разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий. Составлять совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленных на развитие выносливости. Измерять результаты, помогать их

оценивать и проводить соревнования по кроссу. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Организовывать соревнования по кроссу. Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

85	11	Бег (22 мин) , преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 1		29 неделя
86	12	Бег (23мин) , преодоление препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий		Комплекс 1		29 неделя
87	13	Бег (23 мин) , преодоление препятствий.	Текущий		Комплекс 1		29 неделя
88	14	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.					30 неделя
89	15	Бег (23 мин) , преодоление препятствий.	Текущий		Комплекс 1		30 неделя
90	16	Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.					30 неделя
91	17	Бег (3000м-м.; 2000 м-д.) Развитие выносливости.	Учётный. Мальчики: «5»-13,50 мин; «4»-14,50 мин; «3»-15,50 мин Девочки: «5»-10,30мин; «4»-11,30мин; «3»-12,30мин.		Комплекс 1		31 неделя
92	18						31 неделя

Раздел программы 1. Легкая атлетика (10ч)

Учащиеся должны знать: Правила ТБ при занятиях л/а. Влияние л/а на укрепление здоровья и основные системы организма. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения л/а упражнений; представления о темпе, скорости и объёме л/а упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

Учащиеся должны уметь: Описывать технику выполнения беговых, метательных, прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых, метательных, прыжковых упражнений. Применять беговые, метательные, прыжковые упражнения для развития скоростных, скоростно-силовых физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируя её по частоте сердечных сокращений. Выполнять контрольные упражнения и контрольные тесты по лёгкой атлетике. Пробегать с максимальной скоростью 100 м, прыгать в длину, метать мяч в мишень на дальность, пробегать дистанцию **2000 м** - девочки, **3000 м** - мальчики. Измерять результаты, помогать и проводить соревнования. Оказывать помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдать правила соревнований. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

93	12	Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный.		Комплекс 1		31 неделя
94	13	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозировка нагрузки при занятиях бегом.	Текущий		Комплекс 4		32 неделя
95	14						32 неделя
96	15	Спринтерский бег. Низкий старт. Бег по дистанции. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение л/а упражнений.	Учётный. Бег 100 м. М.: «5»-13,5с.; «4»-14,0с.; «3»-14,3с. Д.: «5»-16,5с.; «4»-17,5 с.; «3»-18,5 с.		Комплекс 4		32 неделя
97	16	Метание мяча и гранаты. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 4		33 неделя
98	17	Метание мяча и гранаты. Челночный бег. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды.	Текущий		Комплекс 4		33 неделя
99	18	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Учётный. М.:32-28-26 м; Д.:22-18-16 м.		Комплекс 4		33 неделя
100	19	Прыжок в высоту. Подбор разбега и	Текущий		Комплекс 4		34 неделя

		отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.					
101	20	Прыжок в высоту. Проход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 4		34 неделя
102	21	Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Текущий		Комплекс 4		34 неделя