

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 50

«Рекомендовано»

Руководитель МО

Плахотнюк Е.И.

Протокол №

от «2» 06 2017 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР МОУ СОШ № 50

Афлетунова О.В.

«2» 06 2017 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 50

Бензар И.Г.

Приказ № 190 от «29» 08 2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Ступень обучения (класс): среднее общее образование, 10 класс

Количество часов: 102

Учитель: Плахотнюк Елена Ивановна

Программа разработана на основе программы по физической культуре основная средняя (полная) школа: базовый уровень, под редакцией А.П.Матвеева. -М.: Просвещение, 2010 год.

Уровень: базовый

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2017 г.

г. Комсомольск-на-Амуре
2017 – 2018 учебный год

Планируемые результаты

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен

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 профессионально-прикладной 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 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 индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приёмы 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:

Физически е	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	5,0 14,2	5,4 17,2
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	12 раз 235см	16 раз 180см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

- четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 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 пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки);

Двигательные умения, навыки и способности.

в метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием. Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -125 см (юноши);
- 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)

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:

Содержание учебной программы 10 класс

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура и здоровый образ жизни. Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, ее роль в профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности.

Формы и содержание занятий по предупреждению утомления и повышению работоспособности в режиме дня и недели (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банные процедуры).

Основные положения закона Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом).

Оздоровительные системы физического воспитания. Адаптивная гимнастика как система занятий по реабилитации и восстановлению здоровья человека, ее цель и задачи, виды и разновидности. Основы содержания и формы занятий после респираторных заболеваний, при хронических заболеваниях органов зрения, дыхания и сердечно-сосудистой системы, остеохондрозе и радикулите. Требования к планированию содержания занятий, выбору физических упражнений и их дозировке.

Атлетическая гимнастика (юноши) и шейпинг (девушки) как системы занятий по формированию стройной фигуры. Цель и задачи, краткая история возникновения и современного развития. Анатомические и медико-биологические основы занятий атлетической гимнастикой и шейпингом: понятие о красоте тела и его гармоничном развитии (типы телосложения и анатомические пропорции тела у мужчин и женщин); возрастные особенности телосложения у мужчин и женщин; основные мышечные группы, определяющие рельеф тела

мужчин и женщин, их анатомическая топография и «рабочие» функции. Организационные основы занятий: формы занятий, их структура и принципы планирования; физические упражнения, принципы дозирования физической нагрузки; контроль и проверка эффективности занятий. Правила техники безопасности. Режим питания и его особенности при занятиях по наращиванию и снижению массы тела, роль и предназначение основных продуктов питания (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли).

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределения в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Соблюдение требований безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью.

Совершенствование навыков и умений в наблюдении за техникой выполнения физических упражнений, режимами физической нагрузки (по частоте сердечных сокращений), текущим самочувствием во время занятий (по внешним и внутренним признакам).

Совершенствование навыков и умений в проведении гигиенического самомассажа и оздоровительного самомассажа по профилактике простудных заболеваний.

Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи при ушибах и травмах.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Правила тестирования и способы оценки физической работоспособности (на примере пробы «PCW 170»).

Совершенствование навыков и умений в ведении индивидуального дневника самонаблюдения, регистрации динамики показателей физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности.

Физическое совершенствование

Упражнения в системе занятий адаптивной физической культурой (подбираются в соответствии с медицинскими показаниями и по согласованию с врачом). Оздоровительная ходьба и бег. Индивидуальные комплексы общеразвивающих упражнений на развитие координации движений и гибкости. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Специальные комплексы лечебной гимнастики при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения, зрения (близорукость) и др.

Упражнения в системе спортивной подготовки.

Гимнастика на спортивных снарядах, девушки (22 часа)

Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед; махом одной, с опорой на другую подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис; лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад. Гимнастическое бревно: с разбега наскок в упор присев, стойка поперек, руки в стороны, два танцевальных шага полки, равновесие с поворотом махом одной вперед, подскоки с одной на другую с продвижением, беговые шаги до конца бревна и соскок ноги врозь в стойку спиной к снаряду поперек.

Легкая атлетика (32 часа)

Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы): в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину и высоту, кроссовом беге.

Лыжные гонки (11 часов)

Совершенствование индивидуальной техники в ходьбе на лыжах (на материале основной школы) одновременным, попеременным и коньковым ходами.

Плавание (11 часов)

Совершенствование индивидуальной техники одного из способов плавания (кроль на груди и спине; брасс).

Спортивные игры (26 часов) Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, мини-футболе, настольном теннисе, ручном мяче).

Содержание и объём изучения программного материала в учебном году

10 класс (3 часа в неделю)

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год	В %
		I	II		
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе			
2	Спортивные игры	26	уроков	26 ч	
3	Гимнастика с элементами акробатики		22	22ч.	
4	Лёгкая атлетика	12	20	32 ч.	
5	Лыжная подготовка		11	12 ч.	
6	Плавание	7	4	11 ч.	
ИТОГО:		45 ч.	57 ч.	102ч.	100%

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
1.	Лёгкая атлетика	12						
1.1	Спринтерский бег	3	1	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий	Комплекс 1		
			2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег	Текущий	Комплекс 1		
			3	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег.	«5» -16,5; «4»-17,0; «3» -17,8	Комплекс 1		
1.2	Прыжок в длину с разбега	3	4	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжков	Текущий	Комплекс 1		
			5	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег	Текущий	Комплекс 1		
			6	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	«5» - 375 см; «4» - 340, «3» - 300 см	Комплекс 1		
1.3	Метание гранаты	3	7	Метание гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Биохимическая основа метания	Текущий	Комплекс 1		
			8	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий	Комплекс 1		

			9	Метание гранаты на дальность. ОРУ.	«5» - 22 м; «4» - 17 м; «3» - 12 м	Комплекс 1		
1.4	Кроссовая подготовка	3	10	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий	Комплекс 1		
			11	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры	Текущий	Комплекс 2		
			12	Бег 2000м на результат Преодоление горизонтальных препятствий.	«5»-10,10; «4»-1,40; «3»- 12,40	Комплекс 2		
2.	Спортивные игры	26	13	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
2.1	Волейбол	12	14	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
			15	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	Текущий	Комплекс 2		
			16	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	Оценка техники передачи в парах	Комплекс 2		
			17	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
			18	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от	Текущий	Комплекс 2		

		сетки. Учебная игра.				
		19 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 2		
		20 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	Оценка техники передачи в прыжке	Комплекс 2		
		21 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 3		
		22 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 3		
		23 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Текущий	Комплекс 3		
		24 Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от	Оценка техники нападающего удара	Комплекс 3		

			сетки. Учебная игра.				
2.2	Баскетбол	14	25	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Текущий	Комплекс 3	
			26	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Текущий	Комплекс 3	
			27	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Текущий	Комплекс 3	
			28	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Оценка техники передачи	Комплекс 3	
			29	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Текущий	Комплекс 3	
			30	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	Текущий	Комплекс 3	
			31	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв.	Текущий	Комплекс 4	
			32	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Оценка техники броска	Комплекс 4	
			33	Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите	Текущий	Комплекс 4	

			(вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.				
		34	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.	Текущий	Комплекс 4		
		35	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Текущий	Комплекс 4		
		36	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение Текущий через заслон	Оценка техники ведения	Комплекс 4		
		37	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон	Текущий	Комплекс 4		
		38	Учёт выполнения тактико-технических действий в игровой ситуации.	Учёт тактико-технических действий	Комплекс 4		
3.	Плавание	7	39 Т/безопасности на уроках плавания. Достижения Российских пловцов на мировой арене. Комплексное плавание 200 м.	Текущий	Комплекс 1		
		40	Плавание 4*20 м всеми способами.4*15 м работа рук.;4*15м работа ног.3*50, первые 25 с максимальной скоростью. Старты с тумбы.	Текущий	Комплекс 1		

			41	Плавание 4*20 м всеми способами.4*15 м работа рук.;4*15м работа ног.3*50, первые 25 с максимальной скоростью. Старты с тумбы.	Текущий	Комплекс 1		
			42	Правила самоконтроля при занятиях плаванием. Плавание 25 м на результат. Эстафеты на воде.	Оценка техники	Комплекс 1		
			43	Плавание 4*20 м всеми способами.4*15 м работа рук.;4*15м работа ног.3*50, первые 25 с максимальной скоростью. Старты с тумбы.	Текущий	Комплекс 1		
			44	Комплексное плавание 300м. Старты с тумбы. Прыжки с вышки.	Текущий	Комплекс 1		
			45	Плавание 50м на результат. Старты с тумбы. Игры на воде.	Оценка техники	Комплекс 1		
4	Гимнастика	22	46	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись ,переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Инструктаж по ТБ	Текущий	Комплекс 2		
4.1	Висы и упоры. Лазание	5	47	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Лазание по канату.	Текущий	Комплекс 2		
			48	Повороты в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись, переход в упор Подтягивание на низкой перекладине .Лазание по канату .Строевые упражнения.	Текущий	Комплекс 2		

			49	Повороты в движении. ОРУ с предметами Вис прогнувшись, переход в упор Подтягивание на низкой перекладине. Лазание по канату .Строевые упражнения.	Оценить технику лазания по канату	Комплекс 2		
			50	Повороты в движении ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине, лазание по канату. Строевые упражнения	Подтягивание: «5» -13; «4» - 11; «3» - 7	Комплекс 2		
4.2	Акробатика. Опорный прыжок	6	51	Акробатика. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок углом через коня с косого разбега махом одной , толчком другой (110см). Круговая тренировка. Эстафеты с элементами акробатики.	Текущий	Комплекс 2		
			52	Стойка на лопатках, равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперёд,назад в полушпагат .Опорный прыжок . Круговая тренировка.	Текущий	Комплекс 2		
			53	Стойка на лопатках равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперёд, назад в полушпагат. Опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2		
			54	Стойка на лопатках, равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперёд, назад в полушпагат. Опорный прыжок.	Текущий	Комплекс 2		
			55	Стойка на лопатках, равновесие на одной ноге («ласточка»), кувырок вперёд ,назад в полушпагат .Опорный прыжок .	Оценка техники	Комплекс 2		
			56	Повороты на месте, строевой шаг. На брусьях: равновесие на нижней жерди, упор на одной ноге, махом соскок.	Оценка техники	Комплекс 3		
4.3	Упражнения на брусьях	5	57	На брусьях: из размахивания изгибами в висе на в/ж, вис присев на н/ж. Развитие выносливости и координации.	Текущий	Комплекс 3		
			58	Толчком двух ног подъём в упор на в/ж, спад назад в вис стоя согнувшись толчком ног вис углом и вис лёжа на н/ж Перехваты ,соскок с поворот Развитие выносливости и координации.	Текущий	Комплекс 3		
			59	Толчком двух ног подъём в упор на в/ж, спад назад в вис стоя согнувшись, толчком ног вис углом и вис лёжа на н/ж Перехваты, соскок с поворотом.	Текущий	Комплекс 3		

			60	Толчком двух ног подъём в упор на в/ж, спад назад в вис стоя согнувшись, толчком ног вис углом и вис лёжа на н/ж Перехваты, соскок с поворотом.	Текущий	Комплекс 3		
			61	Толчком двух ног подъём в упор на в/ж, спад назад в вис стоя согнувшись, толчком ног вис углом и вис лёжа на н/ж Перехваты соскок с поворотом.	Оценка техники	Комплекс 3		
4.4	Упражнения на бревне	6	62	Вскок в сед на бедре. Сед углом, толчком ног сед в упор присев. Круговая тренировка Развитие координации.	Текущий	Комплекс 3		
			63	Прыжки со сменой ног, полушпагат, полуприсед. Круговая тренировка Развитие координации.	Текущий	Комплекс 3		
			64	Равновесие, повороты, прыжки со сменой ног, полушпагат, полуприсед Круговая тренировка.	Текущий	Комплекс 3		
			65	Вскок в сед на бедре. Сед углом, толчком ног сед в упор присев, прыжки со сменой ног, полушпагат, полуприсед. Соскок. Круговая тренировка.	Текущий	Комплекс 3		
			66	Вскок в сед на бедре. Сед углом, толчком ног сед в упор присев, прыжки со сменой ног, полушпагат, полуприсед. Соскок. Круговая тренировка. Развитие координации.	Текущий	Комплекс 4		
			67	Вскок в сед на бедре. Сед углом, толчком ног сед в упор присев, прыжки со сменой ног, полушпагат, полуприсед. Соскок. Круговая тренировка. Развитие координации.	Оценка техники комбинации на бревне	Комплекс 4		

5	Лыжная подготовка	11	68	Правила самостоятельных занятий на лыжах. Инструктаж по лыжной подготовке. Вкатывание 2км.	Текущий	Комплекс 4		
			69	Равномерное прохождение дистанции в полсилы 3км. Совершенствование работы рук 5*50	Текущий	Комплекс 4		
			70	Совершенствование техники ходов - отработка работы ног. Равномерное прохождение 4 км. Развитие быстроты-3*100.	Текущий	Комплекс 4		
			71	Совершенствование работы рук 5*50 с ускорением до максимума. Эстафеты.	Оценка техники	Комплекс 4		
			72	Развитие быстроты-3*100. прохождение дистанции 3 км.	Текущий	Комплекс 4		
			73	Преодоление препятствий перешагиванием и перепрыгиванием. Темповая тренировка-2 км.	Текущий	Комплекс 4		
			74	Переменная тренировка:2 км с 3 ускорениями.	Оценка техники	Комплекс 4		
			75	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 3 км.	Текущий	Комплекс 4		
			76	Преодоление препятствий: перелезание и подлезание. Прохождение 3 км.	Текущий	Комплекс 4		
			77	Оценка техники преодоления препятствий. Эстафеты.	Текущий	Комплекс 4		
78	Прохождение дистанции 2 км на результат.	Оценка техники	Комплекс 4					

№ п/п	Наименование раздела программы	Кол-во часов	№ урока	Тема урока	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
							план	факт
6	Плавание	4	79	Т/безопасности на уроках плавания. Достижения Российских пловцов на мировой арене. Комплексное плавание 200 м.	Текущий	Комплекс 1		
			80	Правила самоконтроля при занятиях плаванием Плавание 25 м на результат. Эстафеты на воде.	Оценка техники	Комплекс 1		
			81	Комплексное плавание 300м. Старты с тумбы. Прыжки с вышки.	Текущий	Комплекс 1		
			82	Плавание 50м на результат. Старты с тумбы. Игры на воде	Оценка техники плавания.	Комплекс 1		

7.	Лёгкая атлетика	20						
7.1	Прыжки в высоту.	7	83	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 1 шага разбега (техника). Т/безопасности на уроках по прыжкам в высоту.	Текущий	Комплекс 2		
			84	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 3 шагов разбега (техника).	Текущий	Комплекс 2		
			85	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника пируэта. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5 шагов разбега. Эстафеты.	Текущий	Комплекс 2		
			86	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 5-7шагов разбега. Эстафеты.	Оценка техники	Комплекс 2		
			87	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега. Эстафеты.	Текущий	Комплекс 2		
			88	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат. Эстафеты	Текущий	Комплекс 2		
			89	Равномерный бег 10 минут. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагивание с 9-11 шагов разбега на результат. Эстафеты	Оценка техники	Комплекс 2		
7.2	Кроссовая подготовка	4	90	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Текущий	Комплекс 2		
			91	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Комплекс 2		

			92	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры. Развитие выносливости.	Текущий	Комплекс 2		
			93	Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	«5»- 10,10; «4»- 11,40; «3»- 12,40	Комплекс 3		
7.3	Спринтерский бег.	3	94	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Текущий	Комплекс 3		
			95	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	Текущий	Комплекс 3		
			96	Бег 100м на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	«5» - 16,5; «4»- 17,0; «3»- 17,8	Комплекс 3		
7.4	Прыжок в длину с разбега	3	97	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Текущий	Комплекс 3		
			98	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега. Челночный бег Прикладное значение легкоатлетических упражнений Биохимические основы прыжков	Текущий	Комплекс 3		
			99	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	«5» - 375 см; «4» - 340 см «3» -300 см	Комплекс 3		
7.5	Метание гранаты	3	100	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ.	Текущий	Комплекс 3		
			101	Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ.	Текущий	Комплекс 3		

			102	Учёт метания гранаты. ОРУ. Игры по выбору Развитие скоростно-силовых качеств	«5»-22м; «4»-17м; «3»-13м	Комплекс 3		
--	--	--	-----	--	---------------------------	---------------	--	--

Контроль

№ п/п	Раздел, тема	Форма контроля,	
		часы	
1	Основы знаний о физической культуре		В процессе урока
2	Спортивные игры	26	
2.1	Волейбол	12	Урок № 16, №20, №24
2.2	Баскетбол	14	Урок №28, №32, №36, №38
3	Гимнастика с элементами акробатики	22	
3.1	Висы и упоры, лазание по канату	5	Урок №49, №50
3.2	Акробатика, опорный прыжок	6	Урок №55, №56
3.3	Упражнения на брусьях	5	Урок №61
3.4	Упражнения на бревне	6	Урок №67
4	Лёгкая атлетика	32	
4.1	Спринтерский бег	6	Урок №3 , №96
4.2	Прыжок в длину	6	Урок №6, №99
4.3	Кроссовая подготовка	7	Урок №12, №93
4.4	Метание гранаты	6	Урок №9, №102
4.5	Прыжок в высоту	7	Урок №86, №89
5	Лыжная подготовка	11	Урок №71, №74, №78
6	Плавание	11	Урок №42, №45 №80, №82
		102	

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и	1300-1400	1500	900	1050-	300 и >
			15	1100	1300-1400	1500	900	1200 1050- 1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание, кол-во раз	16	4	8-9	11			
		17	5	9-10	12				
		Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	16				6	13-15	18
			17				6	13-15	18

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Класс	Учащиеся	юноши			девушки		
	Оценка	5	4	3	5	4	3
	Челночный бег 3*10 м, сек	7,3	8,0	8,2	9,7	10,1	10,8
10	Бег 30 м, секунд	4,4	5,1	5,2	5,4	5,8	6,2
10	Бег 1000м мин.	3,35	4,00	4,30			
10	Бег 500м. мин				2,10	2,25	3,00
10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 3000 м.(ю) ;2000 м.(д) мин	12,40	13,30	14,30	10,20	11,15	12,10
10	Прыжки в длину с места	230	190	180	185	170	160
10	Подтягивание на перекладине	11	9	4	18	13	6

10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	15+	9	5-	22+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Бег на лыжах 3 км, мин	14,40	15,10	16,00	18,30	19,30	21,00
10	Бег на лыжах 2 км, мин	10,30	10,50	11,20	12,15	13,00	13,40
10	Бег на лыжах 1 км, мин	4,40	5,00	5,30	6,00	6,30	7,1
10	Метание гранаты (ю)-700 гр. (д)- 500 гр. на дальность м.	28	23	18	23	18	15
10	Прыжок через скакалку, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60