

«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 3 от 26.08.2019 г.
Руководитель ШМО
_____ /С.Э.Стрельцова /

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____ /С.В.Старикова /

26.08.2019 года.

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5 г.Ишима
_____ /С.Ф.Прокопенко/

Приказ № 241-од от 26.08.2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 10 класса
2019-2020 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативно - правовой базы: - Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;

- Авторских программ общеобразовательных предметов основного и среднего общего образования;
- Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2019 - 2020 учебный год;
- Положения о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин, курсов по внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима», утверждённого приказом по школе №241 од от 26.08.2019 года.
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы.)
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич)
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич)

Программа по физической культуре составлена на 68 часов.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебного предмета, курса

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); **ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
 - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно – тематический план

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
Базовая часть		68	68
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	20	20
3	Гимнастика	14	14
4	Лыжная подготовка	16	16
5	Спортивные игры	14	14
6	Плавание	4	4
7	Фитнес-аэробика	34	34

Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения		
							план	факт	
1	Легкая атлетика (14 ч)	Спринтерский бег	Вводный	Высокий и 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	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта				
2			Комплексный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта				
3			Учетный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта	Бег 100 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 14,5; «4» – 14,9 ; «3» – 15,5 . Девочки: «5» – 16,0; «4» – 16,5; «3» – 17.0 Подготовительная и специальная мед.группы: без учета времени			
4		Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	Изучение нового материала	Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности				
5		Прыжок	Изучение нового	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов.	Уметь прыгать в длину с 13–15				

		в длину разбега	материала	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно -силовых качеств.	беговых шагов			
6		Прыжок в длину разбега	Комплексный	Прыжок в длину способом «согнут ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.	Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов			
7		Метание гранаты 500-700 грамм	Комплексный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать мяч на дальность с разбег. Уметь прыгать в длину с 13–15 беговых шагов			
8		Метание гранаты 500-700 грамм	Учетный	Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Метание гранаты 500-700 грамм Основная группа: Мальчики: «5» – 32; «4» – 26 ; «3» – 22 Девочки: «5» – 23; «4» – 18; «3» – 12 Подготовительная и специальная мед.группы: техника выполнения упражнения		
9		Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ.	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по			

				Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	пересеченной местности			
10			Совершенство ование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
11			Совершенство ования	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
12			Совершенство ование ЗУН	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
13			Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
14			Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» – 10, 10; «4» – 11,00; «3» – 12,00		
15	Спортивные игры (8 ч.)	Баскетбол	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия			
16			Совершенство ование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча	Уметь применять в игре тактические действия			

				различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей				
17			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках. Броски двумя руками от головы со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия			
18			Комбинированный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Бросок двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия			
19			Совершенство ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках с сопротивлением. Броски двумя руками от головы со средней дистанции с сопротивлением. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия			
20			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока, с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения штрафного броска		

				сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей				
21			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения броска в движении		
22			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Передачи мяча различными способами: в движении в парах и тройках, с сопротивлением. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли с сопротивлением. Штрафной бросок. Зонная защита. Развитие координационных способностей	Уметь применять в игре тактические действия			
23	Гимнастика (14 ч.)	Висы и упоры. Нетрадиционные виды гимнастики	Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			
24			Совершенствование ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор.	Уметь выполнять комбинацию из нескольких			

				Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			
25			Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики			
26			Комплексный	Повороты в движении. ОРУ с предметами в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Оценка техники выполнения базовых элементов ритмики		
27			Комплексный	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов аэробики			
28			Совершенство вание ЗУН	Повороты в движении. Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Базовые шаги аэробики. Развитие выносливости и координации	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовых шагов			

34			Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок			
35			Совершенство вание ЗУН	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок			
36			Учетный	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка		
37	Лыжная подготовка (16 ч.)	Попеременный двухшажный ход	Комплексн ый	Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двухшажный ход. ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			
38		Одновременный двухшажный	Совершенство вание ЗУН	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Уметь: Передвигаться на лыжах			
39		Переход с одного хода на другой	Совершенство вание ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь: Передвигаться на лыжах			

40		Одновременный одношажный ход	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Техник одновременного одношажного хода		
41		Одновременный безшажный ход	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Одновременный безшажный ход		
42		Преодоление контр уклонов	Комплексный	Повторить технику спусков и подъемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
43		Попеременный четырехшажный ход	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
44		Прохождение дистанции 2 -3 км.	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием пройденных ходов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
45		Попеременный четырехшажный ход	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой	Техника торможения «плугом»		

				градусов. Прохождение дистанции 2 - 2,5км. с совершенствованием	стойке			
46		Преодоление контр уклонов	Комплексный	Повторить технику спусков и подъемовс поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
47		Попеременный четырехшажный ход	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
48		Преодоление контр уклонов	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный.Прохождение поворотов с палками и без них. Прохождение дистанции 3км. с совершенствованием лыжных ходов	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
49		Спуски и подъемы	Учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подъемы. Прохождение 4км. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Спуски		
50		Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Комплексный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке			
51		Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	Совершенствование ЗУН	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в			

				спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе	низкой стойке			
52		Прохождение дистанции 5км.	учетный	Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.	Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке	Контроль прохождения дистанции 5км		
53	Плавание (4 часа)	Старты. Повороты. ныряние ногами иголовой	Изучение нового материала	Описание техники выполнения плавательных упражнений. Применение плавательных упражнений для развития соответствующих физических способностей. Техника безопасности при занятиях плаванием.	Знать технику безопасности при занятиях плаванием.			
54			Комплексный	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше.	Уметь применять разученные упражнения для развития координационных способностей.			
55			Комплексный	Упражнения по совершенствованию техники движений рук, ног, туловища. Координационные упражнения на суше. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь применять разученные упражнения для развития выносливости			
56			Совершенствование ЗУН	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развития	Уметь осуществлять самоконтроль за			

				двигательных способностей.	физической нагрузкой во время занятий плаванием			
57	Спортивные игры (6 ч.)	Волейбол	Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	Уметь применять в игре тактические действия			
58			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия			
59			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Прием мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники выполнения верхней передачи		
60			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача и прием мяча. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия	Оценка техники нападающего удара		
61			Комплексный	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых	Уметь применять в игре тактические действия			

				качеств				
62			Совершенствование ЗУН	Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Позиционное нападение. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь применять в игре тактические действия			
63	Легкая атлетика (6 ч.)	Бег по пересеченной местности	Комплексный	Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
64			Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
65			Комплексный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности			
66			Учетный	Бег 2000 м на результат. Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут	«5» –10, 10; «4» –11,00; «3» –12,00		
67		Спринтерский бег.	Комплексный	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11–13 шагов разбега			
68		Метание	Учетный	Метание гранаты с 5–6 шагов	Уметь метать	«5» – 26 м;		

				разбега. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	гранату на дальность	«4» – 20 м; «3» – 16 м		
--	--	--	--	---	-------------------------	---------------------------	--	--

Средства контроля

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	4,9	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	151	174	213	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	430	530	695	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	10,20
5.Сила кисти (кг)	29,0	35,0	47,0	24,0	28,0	34,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5	10,2	9,9	11,0	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	45	50	20	25	30
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	11	15	20	4	8	14
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	11,0	11,0	14,0	18,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	110	115	120	60	90	130
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	10,5	9,7	8,8	10,8	10,2	9,8
2.Бег 2000 м (мин,сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
4.Прыжок в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
5.Метание мяча 150 г(м)	28	37	42	17	21	27
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	19,00	19,00	17,30	21,30	20,00	19,30

Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	Кол- во
1.	<p>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</p> <p>1. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 год.</p> <p>2.«Физическое воспитание учащихся 8-9 кл»/Лях В. И.</p> <p>3.«Физическое воспитание учащихся 5-7 кл»/ Мейкосона Г. Б.</p> <p>4.«Подвижные игры»/ Жуков М. Н.</p> <p>5.«Гимнастика»/ Журавина М. Л.</p> <p>6.«Теория и методика физической культуры»/ Матвеев Л. П.</p> <p>7.«Настольная книга учителя физической культуры»/Кофман Л.Б.</p> <p>8.«Физическая культура в школе»/ Янсон Ю. А.</p> <p>9.«Физическая культура 5-7 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.</p> <p>10.«Физическая культура 8-9кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.</p> <p>11.«Физическая культура 10-11 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
2.	<p>Учебно-практическое оборудование</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Секундомер</p> <p>Мяч волейбольный</p> <p>Мяч баскетбольный</p> <p>Мяч баскетбольный</p> <p>Коврик туристический</p> <p>Лыжи</p> <p>Ботинки лыжные</p> <p>Палки лыжные</p> <p>Сетка волейбольная</p> <p>Спальник туристический</p> <p>Свисток</p> <p>Стол теннисный</p>	<p>2</p> <p>1</p> <p>7</p> <p>13</p> <p>10</p> <p>24</p> <p>50</p> <p>22</p> <p>20</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>3</p> <p>1</p>

	<p>Стойки и планки для прыжков в высоту</p> <p>Спортивная форма</p> <p>Скамья гимнастическая</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Канат для перетягивания</p> <p>Обруч</p> <p>Сетка теннисная</p> <p>Бадминтон</p> <p>Мат гимнастический</p> <p>Карабин туристический</p> <p>Мяч- попрыгун</p> <p>Мяч футбольный</p> <p>Веревка туристическая</p> <p>Жумар туристический</p> <p>Спусковое устройство</p>	<p>1</p> <p>17</p> <p>4</p> <p>6</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>2</p> <p>2</p> <p>10</p> <p>1</p> <p>8</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
3.	<p>Мультимедийное оборудование</p> <p>Прекционный экран</p> <p>Компьютер</p> <p>Мультимедийный проектор</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>
4.	<p>Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:</p> <p>http://method.novgorod.rcde.ru Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.</p> <p>http://www.fisio.ru/fisioinschool.html Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.</p> <p>http://www.abcspport.ru/ Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.</p> <p>http://ipulsar.net Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.</p> <p>http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1 Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.</p>	

<http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.

<http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.

<http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».