

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3» г.Радужный

Утверждаю  
Директор школы:  
Е.В.Малафеева  
№ 405 от 30.08.2017г.



Согласовано  
Председатель НМС:  
Суханова О.В.  
протокол заседания НМС  
№ 3 от 23.08.2017г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
для 10 класса (девушки)  
на 2017-2018 учебный год

Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю  
Учитель: Морозов Владимир Иванович  
высшая квалификационная категория

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса (девушки) составлена на основе «Примерной программы среднего полного общего образования по физической культуре» (2004г.) и «Комплексной программы физического воспитания» (В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2011г.). Она соответствует требованиям государственного компонента образовательных стандартов среднего общего образования и разработана с учетом реализуемого учебно-методического компонента: Лях В.И. и др. «Физическая культура», 10-11 классы.- Москва: Издательство Просвещение, 2008 год; Андриюхина Т.В., Третьякова Н.В. «Физическая культура», 10-11 классы – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014.

Программа рассчитана на 105 часов. Она отличается от примерной программы четким распределением учебных часов для усвоения учебного материала на основании требований школы.

**Целью образования в области физической культуры является:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические 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, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- сосредоточение внимания старшеклассников на формировании профессионально важных качеств в избранном виде деятельности, оценке и коррекции профессиональных планов.
- ознакомление учащихся со способами достижений результатов в профессиональной деятельности, самоподготовки к избранной профессии и саморазвития в ней.

**Формы и методы,** используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации урока: фронтальный, групповой, индивидуальный.

## Требования к уровню подготовки учащихся

### Базовый уровень предъявления учебного материала по физической культуре.

**Знания:** физическая культура и спорт – одно из средств разностороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье; двигательная активность и спортивная тренировка как средства поддержания высокой работоспособности; способы психофизической регуляции и саморегуляции.

#### *Двигательные умения и навыки.*

*Циклические и ациклические локомоции:* бег на 100 м с максимальной скоростью; бег в равномерном темпе до 20 мин; бег 100 м с максимальной скоростью; передвижение на лыжах; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий без опоры и с опорой; челночный бег.

*Метания на дальность и меткость:* метание различных по массе и форме снарядов с места и с разбега.

*Гимнастические и акробатические упражнения:* комбинации из нескольких элементов на бревне и разновысоких брусьях; акробатическая комбинация из пяти ранее освоенных элементов.

*Командные (игровые) виды спорта:* технические приемы и командно-тактические действия в баскетболе, волейболе.

*Планирование* самостоятельных тренировочных занятий с целью достижения необходимого уровня физической подготовленности.

*Использование* различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга, формирования здорового образа жизни; исправление недостатков физической подготовленности; самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.

#### **Минимальные требования к подготовленности учащихся.**

**Должен знать:** о двигательной активности и спортивной тренировке как средствах поддержания высокой работоспособности; значении прикладной физической культуры в семье; способах психофизической регуляции и саморегуляции.

**Должен уметь:** бегать на короткие дистанции – 100 м – с максимальной скоростью и на длинные дистанции – от 2000 до 3000 м – в доступном темпе; бегать 100 м с максимальной скоростью; ходить на лыжах; прыгать в длину и высоту с разбега; метать на дальность и меткость различные по массе и форме снаряды с места и с разбега; выполнять комбинацию из нескольких элементов на одном из гимнастических снарядов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры.

**Должен иметь** по окончании средней школы простоты показателей развития основных физических качеств или показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

## Требования к уровню подготовки выпускников средней школы

### 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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

#### **уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной 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;
- осуществлять судейство спортивных соревнований по командным (игровым) видам спорта: баскетболу, волейболу и др.;
- совершенствовать свою физическую подготовку средствами избранного вида спорта;
- владеть тактическими действиями и приемами в избранном виде спорта (индивидуальные, групповые и командные).

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности учащихся средней школы (ОУУН)**

***В познавательной деятельности:***

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

***В информационно-коммуникативной деятельности:***

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

***В рефлексивной деятельности:***

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
  - владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

В результате освоения учебного материала предмета «Физическая культура» у учащихся формируются следующие **ключевые компетенции:**

**1. Компетенции, необходимые для продолжения образования:** усвоил содержание среднего (полного) образования в соответствии с государственными образовательными стандартами; сформирована мотивация на продолжение обучения, самореализацию, самосовершенствование.

**2. Компетенции, необходимые к жизни в обществе:** способен регулировать эмоционально-волевое состояние и взаимодействие с друзьями, партнерами и коллективом; знает, применяет и может объяснить установленные нормы и правила поведения в социуме.

**3. Компетенции, формирующие культуру личности человека:** имеет навыки корпоративной культуры.

**4. Компетенции, формирующие ответственное отношение к своему здоровью:** понимает необходимость и соблюдение норм здорового образа жизни; соблюдает нормы личной гигиены; делает осознанный отказ от вредных привычек; знает и применяет навыки регуляции своего физического и психического состояния.

На основании приказа Минобрнауки России от 03 июня 2008 г. №164 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего образования» (утвержден приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. №1089 «Об

утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования») в программу внесены изменения. Из раздела «Легкая атлетика» 4 учебных часа переведены в раздел спортивных игр. Цель таких изменений: расширение знаний, двигательных умений и навыков в области спортивных игр.

На основании приказа УОиМП г.Радужный №628 от 13 декабря 2012 года «Об исполнении решения Коллегии «Профессиональная ориентация как инструмент жизненного самоопределения молодежи» в содержание предмета «Физическая культура» включена информация профориентационной направленности.

№ пп	№ урока по КТП	Тема	Форма проведения
1	1	Профессия «Учитель физической культуры».	беседа
2	5	Знакомство с профессией тренера-преподавателя по футболу.	беседа
3	12	Профессия – «Тренер-преподавателя по легкой атлетике».	беседа
4	25	Влияние физических упражнений на работоспособность человека.	лекция
5	28	Профессия «Тренер-преподаватель по художественной гимнастике»	беседа
6	33	Профессия «Тренер-преподаватель по баскетболу»	беседа
7	40	Профессия «Тренер-преподаватель по волейболу»	беседа
8	49	Профессия – «Профессиональный спортсмен»	беседа
9	53	Профессия – «Тренер-преподаватель по лыжным гонкам»	беседа
10	58	Профессия – «Инструктор по физической культуре и спорта»	беседа
11	73	Профессия – «Тренер по плаванию»	беседа
12	79	Профессия – «Тренер по туристическому многоборью»	беседа
13	85	Профессия – «Тренер по полиатлону»	беседа
14	95	Профессия – «Тренер по настольному теннису»	беседа
15	105	Профессия «Спасатель».	беседа

### Контроль уровня обученности

Формы контроля и система оценивания учащихся.

1. **По основам знаний:** метод устного опроса, программированный метод.
2. **По технике владения двигательными действиями:** метод наблюдения, метод вызова, метод выполнения упражнения, комбинированный метод.
3. **По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:** метод наблюдения, метод опроса.
4. **По уровню физической подготовленности:** сдача нормативов, соревновательный метод.
5. **Система оценки результативности:** текущий контроль осуществляется по качеству выполнения индивидуальных заданий; итоговый контроль – соревновательным методом.

## Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств

Данный вид контроля предполагает проверку знаний, умений и навыков; уровня развития физических качеств учащихся. Способности детей определяются на основании нормативных требований.

### 10 класс (девушки)

Наименование контрольных тестов и упражнений	Нормативы		
	оценка		
	«3»	«4»	«5»
Бег на дистанцию 30 метров (сек)	5,8	5,5	5,1
Бег на дистанцию 100 метров (сек)	17,8	17,0	16,5
Бег на дистанцию 1000 метров (мин, сек)	4.58	4.46	4.29
Бег на дистанцию 2000 метров (мин,сек)	12.40	11.40	10.10
Лыжная гонка на дистанцию 1 км (мин, сек)	7.00	6.00	5.30
Лыжная гонка на дистанцию 2 км (мин, сек)	13.30	12.30	12.00
Лыжная гонка на дистанцию 3 км (мин, сек)	21.00	20.00	19.30
Прыжки в длину с места (см)	128	160	187
Прыжки в длину с разбега (см)	300	340	360
Прыжки в высоту с разбега (см)	105	115	120
Метание граната 500 г (м, см)	11	13	18
Подъем туловища из положения лежа (раз)	15	20	25
Прыжки через гимнастическую скакалку за 1 мин (раз)	70	ПО	135
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	13	19	24
Наклон вперед из положения сидя (раз)	6	12	17
Челночный бег 3x10 м (сек)	9,7	9,3	8,4
Верхняя прямая подача	3	5	7
Соединение из 3-4 элементов на бревне	по технике исполнения		
Соединение из 3-4 элементов на брусьях	по технике исполнения		
Опорный прыжок через коня (высота 110 см.)	по технике исполнения		
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	по технике исполнения		
Переход с одного хода на другой	по технике исполнения		

### Учебно-тематический план (10 класс)

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности				Всего часов
		1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	1 ч.	2 ч.	3 ч.	4 ч.	
1	Основы знаний	1	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	4
2	Легкая атлетика	7	-	-	5	-	-	-	-	9	-	-	8	29
3	Гимнастика	-	11	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	21
4	Лыжная подготовка	-	-	10	2	-	-	4	1	-	-	-	-	17
5	Спортивные игры:	10	-	14	8	-	-	2	-	-	-	-	-	34
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	<b>11</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>105</b>

### Основное содержание.

#### 1. Основы знаний (4 часа).

Правила безопасности на уроках гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, содержание комплекса зарядки, гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями. Двигательный режим девушек летом. Правила безопасности при метании гранаты.

**2. Легкая атлетика (29 часов):** низкий старт и стартовый разгон, бег 100 м, прыжки в длину с разбега согнув ноги, прыжки в высоту с разбега способом «Перешагивание», метание гранаты 500 г. с разбега, метание мяча 150 г. на дальность, бег на 2000 м, медленный бег до 15 минут.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости (с различными предметами и без них).

#### 3. Гимнастика (21 час):

*Строевые упражнения:* поворот в движении по команде «Кругом!», повороты в движении направо и налево, перестроения.

*Акробатические упражнения:* повторение упражнений 8 класса, сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, наклон назад из положения «стоя на коленях», соединение из 3-4 элементов.

*Висы, упоры:* повторение упражнений на низкой жерди по программе 8 класса, переворот в упор толчком обеих ног на низкой жерди, соскоки вперед и назад с поворотом. На брусьях разной высоты: соединение из 3-4 элементов.

*Опорные прыжки:* через коня углом (110 см) и вскок в упор и соскок прогнувшись ноги врозь.

*Равновесие:* повторение элементов 8 класса, полушпагат на бревне, прыжки толчком двумя ногами со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь, соединение из 3-4 элементов.

*Комплексы общеразвивающих упражнений* на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, упражнения на дыхание.

#### 4. Лыжная подготовка (17 часов).

Попеременные двух- и четырехшажные ходы. Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Переход с одновременного хода на попеременный. Спуски со склонов с поворотом и торможением, подъемы на склон. Прохождение дистанции до 5 км в медленном темпе.

### **5. Спортивные игры (34 часа):**

Прием мяча сверху и снизу, прием мяча с подачи, передачи мяча в зону 3 после подачи. Передачи сверху в прыжке, верхняя прямая подача, нападающий удар, блокирование. Передачи из зон 1, 6 и 5 в зону 3 с подачи. Двухсторонняя игра с заданиями.

## **Учебно-методическое обеспечение.**

### **1.Методическая литература:**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство «Просвещение», 2011 год;
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год.

### **2.Периодические издания:** журналы «Физическая культура в школе», «Народное образование».

### **3.Учебники:**

- В.И.Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура», учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных школ, Москва, «Просвещение», 2008 г.

### **4.Дидактические материалы:** картотека подвижных игр и эстафет, методические разработки внеклассных мероприятий.

### **5.Средства обучения:** спортивный инвентарь и оборудование:

- *уроки легкой атлетика:* мячи для метания, секундомер, гранаты для метания, эстафетные палочки, кегли, стойки;
- *уроки гимнастики:* маты, бревно, палки, стенка, скамейки, брусья гимнастические; обручи, скакалки, канат;
- *уроки спортивных и подвижных игр:* мячи волейбольные, волейбольная сетка;
- *уроки лыжной подготовки:* лыжи, лыжные палки, лыжные крепления, лыжные ботинки.



## Календарно-тематическое планирование 1 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Основы знаний (1 час).</b>							
1	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	Беседа на тему «Правила безопасности на уроках легкой атлетики, при метании гранаты».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать о правилах безопасности на уроках л/а	Метод наблюдения		
<b>Легкая атлетика (16 часов).</b>							
2	Эстафетный бег	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег, техника передачи эст.палочки.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Знать технику передачи эст.палочки	Метод наблюдения		
3	Низкий старт, стартовый разгон	Медленный бег 5 мин., беговые и прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон, эстафетный бег.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Знать технику стартов	Метод наблюдения		
4	Бег на 30 метров	Медленный бег 5 мин., беговые и прыжковые упражнения, эстафетный бег. Бег 30 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь бегать эст.бег,30м с макс.скоростью	Сдача нормативов		
5	Бег на 100 метров	Медленный бег 6 мин., ОРУ. Низкий старт и стартовый разгон. Бег 100 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в длину с/р, 100м с макс.скоростью	Сдача нормативов		
6	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег 6 мин., ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь прыгать в джлину с/р «согнув ноги»	Метод наблюдения		
7	Прыжки в длину с разбега	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в джлину с/р «согнув ноги»	Метод наблюдения		
8	Метание мяча на дальность	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Метание малого мяча 150 г.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь метать гранату на дальность	Метод наблюдения		
9	Метание гранаты	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание гранаты 500 гр. с разбега	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь метать гранату на дальность	Метод наблюдения		
10	Метание гранаты	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание гранаты 500 гр. с разбега.	Формулирование полученных результатов	Уметь метать гранату на дальность	Метод наблюдения		
11	Бег на 1000 метров	ОРУ, бег 1000 метров на результат.	Формулирование полученных результ.	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов		
12	Бег на 2000 метров	ОРУ, бег 2000 метров на результат.	Формулирование	Уметь выполнять	сдача		

			полученных результ.	бег на выносливость	нормативов		
13	Челночный бег	Медленный бег до 15 мин., ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь бегать челночный бег с макс. скоростью	сдача нормативов		
14	Прыжки в длину с места	Медленный бег до 15 мин., ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
15	Подъем туловища из положения лежа	Медленный бег до 15 мин., ОРУ без предметов. Подъем туловища из положения «лежа» на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Медленный бег до 15 мин., ОРУ на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
17	Наклон вперед из положения стоя	Медленный бег до 15 мин., ОРУ на гибкость. Наклон вперед из положения «сидя» на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		

#### **Спортивные игры - волейбол (10 часов).**

18	Правила безопасности на уроках спортивных игр	Основы знаний. Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать правила безопасности на уроках СИ	Метод наблюдения		
19	Передача мяча у сетки	Упражнения с волейбольными мячами. Передача у сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь передавать мяч у сетки	Метод наблюдения		
20	Передача мяча в прыжке	Упражнения с волейбольными мячами. Передача в прыжке. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь передавать мяч в прыжке	Метод наблюдения		
21	Передача мяча сверху стоя спиной к цели	Упражнения с волейбольными мячами. Передача сверху, стоя спиной к цели. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь передавать мяч	Метод наблюдения		
22	Прием мяча от сетки	Упражнения с волейбольными мячами. Прием мяча от сетки. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь принимать мяч от сетки	Метод наблюдения		
23	Прием с подачи	Упражнения с волейбольными мячами. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь принимать мяч с подачи	Метод наблюдения		
24	Нижняя прямая подача	Упражнения с волейбольными	Самостоятельное	Уметь выполнять	Метод		

		мячами. Нижняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам	создание алгоритмов деятельности	подачу	наблюдения		
25	Верхняя прямая подача	Упражнения с волейбольными мячами. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять подачу	Метод наблюдения		
26	Прямой нападающий удар при встречных передачах	Прямой нападающий удар. Игра в волейбол по упрощенным правилам.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять нападающий удар	Метод наблюдения		
27	Игра по упрощенным правилам волейбола	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол по упрощенным правилам	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать правила игры в волейбол	Метод наблюдения		

## 2 четверть

<b>Гимнастика (21 час)</b>							
28	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	<i>Акробатика (7 часов).</i> Беседа о правилах техники безопасности на уроках гимнастики. Повороты в движении по команде «Кругом!», ОРУ без предметов. Перекатом стойка на лопатках.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Метод наблюдения		
29	Перекатом стойка на лопатках.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок вперед и назад слитно. Строевые упражнения. Перекатом стойка на лопатках на оценку.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять элементы акробатики	Контроль техники выполнения упражнения (КТУ)		
30	Кувырок вперед и назад слитно.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Кувырок вперед и назад. Сед углом на полу.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять элементы акробатики	Метод наблюдения		
31	Сед углом.	Прыжки со скакалкой, ОРУ без предметов. Повторение ранее изученных элементов. Сед углом на полу на оценку.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять элементы акробатики	КТУ		
32	Стоя на коленях наклон назад	Прыжки со скакалкой, ОРУ без предметов. Стоя на коленях наклон назад.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять элементы акробатики	Метод наблюдения		
33	Акробатическое соединение.	Прыжки со скакалкой, ОРУ без предметов Акробатическое соединение. Стоя на коленях наклон назад на оценку.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять акр. соединение	КТУ		
34	Акробатическое соединение.	Прыжки со скакалкой, ОРУ без	Формулирование	Уметь выполнять	КТУ		

		предметов, выполнение акробатического соединения на оценку.	полученных результатов	акр. соединение			
35	Переворот в упор толчком двух ног на низкой жерди.	<b>Висы и упоры (5 час.).</b> Прыжки со скакалкой, ОРУ. Переворот в упор толчком двух ног на низкой жерди.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять поворот	Метод наблюдения		
36	Соскок вперед и назад с поворотом.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Соскок вперед и назад с поворотом. Переворот в упор толчком двух ног на низкой жерди.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять соскок	Метод наблюдения		
37	Переворот в упор толчком двух ног.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Переворот в упор толчком двух ног на низкой жерди на оценку.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять поворот	КТУ		
38	Соскок вперед и назад с поворотом	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Соскок вперед и назад с поворотом на оценку. Соединение из 3-4 элементов.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять соскок	КТУ		
39	Соединение из 3-4 элементов	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Соединение из 3-4 элементов на оценку.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять соединение	КТУ		
40	Опорный прыжок	<b>Опорный прыжок (4 часа).</b> Опорный прыжок через коня углом (110 см.). Прыжки со скакалкой.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять опорный прыжок	Метод наблюдения		
41	Опорный прыжок	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Прыжок через коня: вскок в упор присев и соскок прогнувшись ноги врозь.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять опорный прыжок	Метод наблюдения		
42	Прыжки со скакалкой	Прыжки со скакалкой на результат, ОРУ. Опорные прыжки.	Формулирование полученных результ.	Уметь прыгать со скакалкой	Сдача нормативов		
43	Опорный прыжок	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Опорный прыжок на оценку.	Формулирование полученных результ.	Уметь выполнять опорный прыжок	КТУ		
44	Полушпагат на бревне	<b>Равновесие (5 часов).</b> Круговая тренировка. Полушпагат на бревне. Элементы из программы 8 кл.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять упражнения в равновесии	Метод наблюдения		
45	Полушпагат на бревне.	Круговая тренировка. Соскок прогнувшись ноги врозь. Полушпагат на бревне на оценку.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять упражнения в равновесии	КТУ		
46	Соскок прогнувшись ноги	Круговая тренировка. Соединение из	Формулирование	Уметь выполнять	КТУ		

	врозь	3-4 элементов. Соскок прогнувшись ноги врозь на оценку.	полученных результатов	упражнения в равновесии			
47	Соединение из 3-4 элементов	Круговая тренировка. Соединение из 3-4 элементов на бревне.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять упражнения в равновесии	Метод наблюдения		
48	Круговая тренировка	Круговая тренировка.	Самостоятельное создание алгоритмов	Уметь выполнять физические упр.	Метод наблюдения		

### 3 четверть

Спортивные игры (16 часов)							
49	Передачи мяча у сетки, в прыжке и спиной к цели	Упражнения с волейбольными мячами. Передачи мяча у сетки, в прыжке. Игра в волейбол.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Владеть навыками приема передачи мяча	Метод наблюдения		
50	Прием мяча от сетки	Упражнения с волейбольными мячами. Прием мяча от сетки. Игра в волейбол.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Владеть навыками приема и передачи мяча	Метод наблюдения		
51	Прием мяча с подачи	Упражнения с волейбольными мячами. Прием мяча с подачи. Игра в волейбол.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Владеть навыками приема и передачи мяча	Метод наблюдения		
52	Нижняя и верхняя прямые подачи	Упражнения с волейбольными мячами. Подача мяча. Игра в волейбол.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять подачу	КТУ		
53	Нападающий удар через сетку	Упражнения с волейбольными мячами. Нападающий удар. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять нападающий удар	Метод наблюдения		
54	Варианты блокирования нападающих ударов	Упражнения с волейбольными мячами. Блокирование. Игра в волейбол.	Формулирование полученных результатов	Уметь блокировать нападающий удар	КТУ		
55	Тактические действия в нападении и защите	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Владеть навыками игры в волейбол	Метод наблюдения		
56	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Знать правила игры в волейбол	Метод наблюдения		
57	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
58	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
59	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		

60	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
61	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
62	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
63	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
64	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>							
65	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	Беседа о технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременные ходы.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать о правилах безопасности на уроках л/п	Метод наблюдения		
66	Оказание первой помощи при обморожении	Беседа о оказании первой помощи при обморожении. Попеременные ходы.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Знать оказание первой мед.помощи	Метод наблюдения		
67	Попеременные ходы.	Попеременные ходы. Прохождение дистанции до 2 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
68	Попеременные ходы	Прохождение дистанции до 2 км используя техники попеременных ходов.	Формулирование полученных результатов	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
69	Одновременные ходы.	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
70	Одновременные ходы.	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 3 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
71	Одновременные ходы.	Прохождение дистанции до 3 км используя одновременные ходы.	Формулирование полученных результатов	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
72	Переход с хода на ход.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
73	Переход с хода на ход.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 4 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
74	Переход с хода на ход.	Переход с хода на ход на оценку. Прохождение дистанции до 4 км.	Формулирование полученных результ.	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
75	Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Уметь выполнять упр-я на склонах	Метод наблюдения		

76	Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий на оценку. Прохождение дистанции до 5 км.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять упр-я на склонах	КТУ		
77	Преодоление подъемов и препятствий	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Уметь выполнять упр-я на склонах	Метод наблюдения		
78	Прохождение дистанции до 5 км	Совершенствование лыжных ходов на дистанции 5 км.	Самост.создание алгоритмов деят.	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		

#### 4 четверть

<b>Лыжная подготовка (3 часа).</b>							
79	Прохождение дистанции до 5 км	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Самостоятельное создание алгоритмов	Уметь выполнять упр-я на склонах	Метод наблюдения		
80	Прохождение дистанции до 5 км	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Формулирование полученных результ.	Уметь выполнять упр-я на склонах	Метод наблюдения		
81	Прохождение дистанции до 5 км	Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км.	Формулирование полученных результ.	Уметь выполнять упр-я на склонах	КТУ		
<b>Спортивные игры (8 часов).</b>							
82	Различные передачи	Различные передачи. Учебно-тренировочная игра.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь передавать мяч	Метод наблюдения		
83	Различные передачи	Различные передачи. Учебно-тренировочная игра.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь передавать мяч	Метод наблюдения		
84	Подача мяча	Упражнения с волейбольными мячами, Нижняя и верхняя прямые подачи. Игра в волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
85	Нападающий удар	Нападающий удар. Учебно-тренировочная игра.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Выполнять нападающий удар	Метод наблюдения		
86	Нападающий удар, блокирование.	Нападающий удар, блокирование. Учебно-тренировочная игра.	Самост. создание алгоритмов деят	Выполн.нап.удар и блокирование	Метод наблюдения		
87	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами, игра по правилам волейбола.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
88	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами, игра по правилам волейбола.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
89	Игра в волейбол по правилам	Упражнения с волейбольными мячами, игра по правилам волейбола.	Самост. создание алгоритмов деятельн.	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
<b>Легкая атлетика (13 часов).</b>							
90	Прыжки в высоту с разбега	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь прыгать в высоту	Метод наблюдения		

		высоту с разбега 5-7 шагов способом «Перешагивание».					
91	Прыжки в высоту с разбега	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в высоту и со скакалкой за 1 мин.	Метод наблюдения		
	Прыжки в высоту с разбега	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в высоту	сдача нормативов		
92	Наклон туловища вперед сидя	Медленный бег 4 мин., беговые и прыжковые упражнения. Наклон туловища вперед сидя на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в высоту	сдача нормативов		
94	Прыжки в длину с места	Медленный бег 5 мин., ОРУ типа зарядки. Прыжки в длину с места на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в длину с места	сдача нормативов		
95	Подъем туловища из положения лежа	Медленный бег 6 мин., ОРУ типа зарядки. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тестовое задание	сдача нормативов		
96	Челночный бег	Медленный бег 7 мин., ОРУ типа зарядки. Челночный бег 3x10 м на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тестовое задание	сдача нормативов		
97	Бег на 30 метров	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Бег 30 метров на оценку.	Формулирование полученных результатов.	Уметь выполнять стартовый разг.	сдача нормативов		
98	Бег на 100 метров	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Стартовый разгон с преследованием. Бег 100 метров на оценку.	Формулирование полученных результатов	Уметь бегать короткие дистанции	сдача нормативов		
99	Эстафетный бег	Медленный бег 9 мин, беговые и прыжковые упражнения, эстафетный бег с этапом до 100 метров.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на скорость	Метод наблюдения		
100	Бег на 2000 метров	ОРУ, бег 2000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов.	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов		
101	Круговая тренировка	Медленный бег 5 мин, ОРУ. Круговая тренировка (5-6 станций).	Самостоятельное создание алгор. деятельн.	Уметь выполнять физ.упражнения	Метод наблюдения		
102	Круговая тренировка	Медленный бег 5 мин, ОРУ. Круговая тренировка (5-6 станций).	Самостоят. создание алгор. деятельн.	Уметь выполнять физ.упражнения	Метод наблюдения		
<b>Основы знаний (3 часа).</b>							
103	Содержание комплекса утренней зарядки.	Беседа о содержании комплекса утренней зарядки.	Самостоятельное создание	Знать о содержании комплекса	Метод наблюдения		



			алгор.деятельн.				
104	Гигиена девушек во время занятий физическими упражнениями.	Беседа о гигиене девушек во время выполнения физических упражнений.	Самостоятельное создание алгор.деятельн.	Знать о гигиене занятий физ.упражн.	Метод наблюдения		
105	Двигательный режим девушек летом.	Беседа о двигательном режиме девушек во время летних каникул.	Самостоятельное создание алгор.деятельн.	Знать о двигат.режиме летом	Метод наблюдения		