

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 а класса (юноши)  
на 2017-2018 уч.год**

**Программа рассчитана на 105 часов, 3 часа в неделю  
Учитель: Муртузалиев Шамиль Багавутдинович  
первая квалификационная категория**

## Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по физической культуре для юношей 10 класса составлена на основе «Примерных программ среднего полного общего образования по физической культуре» (2011 г). 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; Андрухина Т.В., Третьякова Н.В. «Физическая культура», 10-11 классы – М.: ООО «Русское слово – учебник», 2014.

Программа рассчитана на 105 учебных часов. Базовый компонент программы составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. 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 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 достижения 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 разбега; выполнять комбинацию из нескольких элементов на одном из гимнастических снарядов и акробатическую композицию; играть в спортивные игры.

***Должен иметь*** по окончании средней школы природы показатели 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 (юноши)

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, юноши).

№ п/п	Перечень разделов (тем)	Практическая часть				Контроль уровня двигательной подготовленности				Контроль уровня физической подготовленности			
		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	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Легкая атлетика	16	-	-	13	-	-	-	1	11	-	-	9
3	Гимнастика	-	21	-	-	-	9	-	-	-	1	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	14	3	-	-	6	1	-	-	2	1
5	Спортивные игры: - волейбол	10	-	16	8	5	-	6	4	1-	-	-	-
	<b>Итого: 105</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>27</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 (28 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, бег 2000 м, медленный бег до 9 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.

*Акробатические упражнения:* повторение упражнений 8 класса, сед углом на полу, перекатом стойка на лопатках, из стойки на лопатках переворот назад в полушпагат, 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).

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. Прохождение дистанции до 5 км в медленном темпе.

#### **5. Спортивные игры (34 часа):**

*Волейбол* : 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 баскетбольные, мячи волейбольные, малые мячи, стойки, щиты и кольца баскетбольные, 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	Техника 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 места	Медленный бег 6 мин., ОРУ. Прыжки в длину с места	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь прыгать в длину «согнув ноги»	Метод наблюдения		
7	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 7 мин., ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь прыгать в длину с/р «согнув ноги»	Метод наблюдения		
8	Прыжки в длину с разбега.	Медленный бег 8 мин., ОРУ. Прыжки в длину с разбега на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь прыгать в длину с/р «согнув ноги»	Сдача нормативов		
9	Метание гранаты.	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание гранаты 700 гр. с разбега	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь метать гранату на дальность	Метод наблюдения		
10	Метание гранаты.	Медленный бег 9 мин., ОРУ. Метание гранаты 700 гр. с разбега на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь метать гранату на дальность	Сдача нормативов		
11	Бег на 1000 метров.	ОРУ, бег 1000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов		
12	Бег на 3000 метров.	ОРУ, бег 3000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов		
13	Челночный бег.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Челночный бег 3x10 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь бегать челночный бег с макс. скоростью	сдача нормативов		

14	Челночный бег.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Челночный бег 10x10 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
15	Подъем туловища из положения лежа. Стартовый разгон.	Медленный бег 5 мин., ОРУ без предметов. Подъем туловища из положения лежа на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
16	Подтягивание в висе. Бег по дистанции.	Медленный бег 5 мин., ОРУ на гибкость. Подтягивание в висе.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
17	Наклон вперед из положения сидя. Финиширование.	Медленный бег 5 мин., ОРУ на гибкость. Наклон вперед из положения сидя на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять тест. задания с макс. усилием	сдача нормативов		
<b>Спортивные игры (10 часов).</b>							
18	Правила безопасности на уроках спортивных игр. Прием мяча с подачи.	Основы знаний. Приемы мяча сверху и снизу. Прием мяча с подачи - разучивание, двухсторонняя игра в волейбол.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Знать ТБ на уроках спорт. игр, уметь принимать мяч с подачи	Метод наблюдения		
19	Передача мяча в парах	Прием мяча с подачи. Передачи в зону 3 из 1,5,6 - разучивание. Двухсторонняя игра.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь передавать мяч в различные зоны	Метод наблюдения		
20	Передача мяча в парах	Прием мяча с подачи. Передачи в зону 3 из 1,5,6. Верхняя прямая подача - разучивание. Двухсторонняя игра.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять ВПП, играть волейбол	КТУ		
21	Приём мяча снизу	Передачи в зону 3 из 1,5,6. Верхняя прямая подача. Нападающий удар – разучивание. Двухсторонняя игра.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять нападающий удар	Метод наблюдения		
22	Приём мяча снизу	Верхняя прямая подача. Нападающий удар. Двухсторонняя игра.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь игра в волейбол	КТУ		
23	Жонглирование мячом над собой	ОРУ в движении. Жонглирование мячом.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
24	Варианты техники приёма и передачи мяча.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Владеть мячом.	Метод наблюдения		
25	Варианты техники приёма и передачи мяча.	Совершенствование техники приёма и передачи мяча.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Владеть мячом.	КТУ		
26	Варианты подач мяча.	Совершенствовать технику подач	Самостоятельное	Уметь подавать мяч	Метод		

		мяча.	создание алгоритмов деятельности	на точность.	наблюдения		
27	Варианты подач мяча.	Совершенствовать технику подач мяча.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь подавать мяч на точность.	КТУ		

## 2 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Гимнастика (21 час)</b>							
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	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	Длинный кувырок через препятствие высота 90 см.	Медленный бег , ОРУ. Освоение кувырка через препятствие.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять элементы акробатики	Метод наблюдения		
30	Длинный кувырок через препятствие высота 90 см.	Медленный бег , ОРУ. Совершенствование кувырка через препятствие.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять элементы акробатики	Метод наблюдения		
31	Длинный кувырок через препятствие высота 90 см.	Медленный бег , ОРУ. Совершенствование кувырка через препятствие.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять элементы акробатики	КТУ		
32	Стойка на руках с помощью.	Медленный бег , ОРУ. Совершенствование стойки на руках.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять элементы акробатики	КТУ		
33	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Прыжки со скакалкой, ОРУ совершенствовать Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Метод наблюдения		
34	Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Прыжки со скакалкой, ОРУ совершенствовать Кувырок назад через стойку на руках с помощью.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять кувырок назад через стойку на руках с помощью.	КТУ		
35	Переворот боком «колесо».	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Переворот боком «колесо».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять переворот	Метод наблюдения		
36	Переворот боком «колесо».	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Переворот боком «колесо».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять переворот	Метод наблюдения		

37	Прыжки в глубину высота 150-180 см.	Прыжки в глубину высота 150-180 см.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять соскок	Метод наблюдения		
38	Прыжки в глубину высота 150-180 см.	Прыжки в глубину высота 150-180 см.	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь выполнять соскок	КТУ		
39	Акробатическая комбинация.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Акробатическая комбинация	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь акробатическую комбинацию	КТУ		
40	Лазание по канату без помощи ног.	Медленный бег, ОРУ. Лазание по канату.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь лазить по канату.	КТУ		
41	Подъём переворотом в упор.	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём переворотом в упор.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять подъём переворотом.	Здача норматива.		
42	Подъём разгибом	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём разгибом.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять подъём разгибом.	Метод наблюдения,		
43	Подъём разгибом	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём разгибом.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять подъём разгибом.	Метод наблюдения,		
44	Подъём разгибом	Прыжки со скакалкой, ОРУ. Подъём разгибом.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять подъём разгибом.	КТУ		
45	Оборот в упоре соскок дугой.	Медленный бег, ОРУ. Оборот в упоре соскок дугой.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять упражнение	Метод наблюдения,		
46	Оборот в упоре соскок дугой.	Медленный бег, ОРУ. Оборот в упоре соскок дугой.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять упражнение	КТУ		
47	Опорный прыжок ноги врозь.	Круговая тренировка. Опорный прыжок ноги через «коня» в длину.	Формулирование полученных	Уметь прыгать через «коня».	Метод наблюдения,		
48	Опорный прыжок ноги врозь.	Круговая тренировка. Опорный прыжок ноги через «коня» в длину.	Формулирование результатов	Уметь прыгать через «коня».	КТУ		

### 3 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Спортивные игры (16 часов)</b>							
49	Варианты нападающих ударов через сетку.	ОРУ с мячами. нападающих ударов через сетку. Двухсторонняя игра с	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять нападающий удар.	Метод наблюдения		

		заданиями.					
50	Варианты нападающих ударов через сетку.	ОРУ с мячами. нападающих ударов через сетку. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять нападающий удар.	Метод наблюдения		
51	Варианты нападающих ударов через сетку.	ОРУ с мячами. нападающих ударов через сетку. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять нападающий удар.	Метод наблюдения		
52	Варианты нападающих ударов через сетку.	ОРУ с мячами. нападающих ударов через сетку. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять нападающий удар.	КТУ		
53	Варианты блокировки нападающих ударов	ОРУ. Блокирование нападающих ударов. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самост. создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять блокирование нападающих ударов.	Метод наблюдения		
54	Варианты блокировки нападающих ударов	ОРУ. Блокирование нападающих ударов. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самост. создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять блокирование нападающих ударов.	Метод наблюдения		
55	Варианты блокировки нападающих ударов	ОРУ. Блокирование нападающих ударов. Двухсторонняя игра с заданиями.	Самост. создание алгоритмов деят.	Уметь выполнять блокирование нападающих ударов.	КТУ		
56	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
57	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
58	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
59	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
60	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
61	Игра по упрощённым правилам	ОРУ в движении. Тактические действия в защите. Двухсторонняя	Самост. создание алгоритмов деят	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		

		игра в волейбол.					
62	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
63	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
64	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
<b>Лыжная подготовка (14 часов).</b>							
65	Попеременные ходы.	Попеременный двух- и четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 5км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь передвигаться на лыжах	Метод наблюдения		
66	Попеременные ходы.	Попеременные ходы на оценку. Прохождение дистанции до 5 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
67	Одновременный бесшажный ход.	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
68	Одновременный бесшажный ход.	Одновременные бесшажный и одношажный ходы. Прохождение дистанции до 6 км.	Формулирование полученных результатов	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
69	Одновременный одношажный ход.	Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
70	Одновременные одношажный ходы.	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км.	Формулирование полученных результатов	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
71	Одновременные одношажный ходы. Стартовый вариант.	Одновременные ходы. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
72	Одновременные одношажный ходы. Стартовый вариант.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Формулирование полученных результатов	Знать технику лыжных ходов	КТУ		
73	Переход с хода на ход.	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	Метод наблюдения		
74	Переход с хода на ход.	Переход с хода на ход на оценку. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Знать технику лыжных ходов	КТУ		

75	Прохождение дистанции до 6 км. Классическим ходом.	Спуски со склона с поворотами. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь преодолевать конр уклогы.	сдача нормативов		
76	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь выполнять коньковый ход.	Метод наблюдения		
77	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь выполнять коньковый ход.	КТУ		
78	Коньковый ход.	Коньковый ход. Прохождение дистанции до 6 км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят	Уметь выполнять коньковый ход.	сдача нормативов		

#### 4 четверть

№ п/п	Тема урока	Содержание учебного материала	ОУУН	ЗУН	Форма контроля	Дата проведения	
						план	факт
<b>Лыжная подготовка (3 часа).</b>							
79	Бег на лыжах свободным ходом.	ОРУ на лыжной тропе. Бег на лыжах свободным ходом 5км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь равномерно распределять силы по всей дистанции.	Метод наблюдения		
80	Бег на лыжах свободным ходом.	ОРУ на лыжной тропе. Бег на лыжах свободным ходом 5км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь равномерно распределять силы по всей дистанции.	КТУ		
81	Бег на лыжах свободным ходом.	ОРУ на лыжной тропе. Бег на лыжах свободным ходом 5км.	Самостоятельное создание алгоритмов деят.	Уметь равномерно распределять силы по всей дистанции.	сдача нормативов		
<b>Спортивные игры (8 часов).</b>							
82	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
83	Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
84	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
85	Индивидуальные, групповые и командные действия в защите	ОРУ в движении. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
86	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра	Самост. создание	Уметь играть в	Метод		

		волейбол.	алгоритмов деятельности	волейбол	наблюдения		
87	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
88	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	Метод наблюдения		
89	Игра по правилам.	ОРУ в движении. Двухсторонняя игра волейбол.	Самост. создание алгоритмов деятельности	Уметь играть в волейбол	КТУ		
<b>Легкая атлетика (13 часов).</b>							
90	Прыжки в высоту с разбега.	Медленный бег 3 мин., беговые и прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с разбега 5-7 шагов способом «Перешагивание».	Самостоятельное создание алгоритмов деятельности	Уметь прыгать в высоту	Метод наблюдения		
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.	КТУ		
92	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		
93	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 3x10 метров.	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.	Формулирование полученных результатов	Уметь бегать короткие дистанции	сдача нормативов		

		Бег 100 метров на оценку.					
99	Бег на 1000 метров.	ОРУ, бег 1000 метров на результат.	Формулирование полученных результатов	Уметь выполнять бег на выносливость	сдача нормативов		
100	Бег на 3000 метров.	ОРУ, бег 3000 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 алгор.деятельн.	Знать о содержании комплекса	Собеседование.		
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.	Собеседование.		
105	Двигательный режим.	Беседа о двигательном режиме во время летних каникул.	Самостоятельное создание алгор.деятельн.	Знать о двигат.режиме летом	Собеседование.		