

**Негосударственное частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением английского языка
«Частная школа «Взмах»**

Принята педагогическим советом
НОУ «Частная школа «Взмах»

Протокол №1 от «29» августа 2016г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор НОУ «Частная школа «Взмах»

Е.Ю. Морозова

Приказ №16-17/1.1 от «30» августа 2016г.

Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса

Сведения об авторе (-ах): Насырова А.Д., учитель физкультуры

Количество часов по учебному плану 102

Составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования по *физической культуре*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего образования»

Санкт-Петербург
2016

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Общая характеристика учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и 10 – 11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

Учебники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баладин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;

дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса
Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.
В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различнньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырёхшажного варианта бросковътх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществитть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные	При выполнении	Двигательное	Движение или

его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.
--	--	--	--

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.			
--	--	--	--

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень						
				Юноши	Девушки					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий	
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8	
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4	
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210	
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100	
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20	
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12				
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18	

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Вег 30 м, с	16 17	5,2 -и ниже 5,1	5,1—4,8 5,0—4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше

				8,1		7,2	9,6		8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050— 1200 1050— 1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300— 1400 1300— 1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

**Тематическое планирование сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 классе.**

Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	
1	2	3
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	4
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств	
- Скорость		5
- Сила		5
- Выносливость		10
- Координация		5
- Гибкость		3
- Скоростно-силовые		5
Итого по разделу двигательных способностей:		38
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх	
- Гимнастика, акробатика		7
- Футбол		8
- Баскетбол		9
- Волейбол		14
- Лёгкая атлетика		7
Вариативная часть:		

- Лёгкая атлетика		6
-Волейбол		4
- «Стритбол»		3
- Баскетбол		2
- Футбол		5
- Подведение итогов учебного года		1
ИТОГО:		64
ВСЕГО:		102

Календарно - тематическое планирование по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Условные обозначения форм урока по физической культуре:

А) Тип урока:

- (В.У.) вводные уроки;
- (Н.У.) уроки ознакомления с новым материалом;
- (См.У.) смешанные уроки;
- (У.У.) учётные уроки;
- (С.У.) уроки совершенствования с выполнением пройденного материала.

Б) Методы ведения урока:

- (Ф.М.) фронтальный метод;
- (П.М.) поточный метод;
- (Пс.М.) посменный метод;
- (Г.М.) групповой метод;
- (И.М.) индивидуальный метод.

ЖУР – журнал учёта результатов; ОРУ – общеразвивающие упражнения; ТТД – тактико-технические действия; УП – пособие по основам знаний о физкультурной деятельности; ОФК – основные физические качества; РКК – развитие координационных и кондиционных способностей.

№ п/п	Виды урока	Разделы программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта среднего образования по физической культуре	Темы уроков по классам		Формы контроля
				10 класс	11 класс	
1	В.У. Ф.М.	Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопасности, профилактики травматизма	Вводный инструктаж по технике безопасности, первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры		Фронтальный опрос
2	С.У. Ф.М.	ОРУ (выносивость)	Развитие ОФК	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров		Корректировка техники бега
				Закрепление		Корректировка

3	С.У . П. М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повторений)	техники поворотов
4	С.У . Г. М.	ОРУ (выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег на 1000 метров	Корректировка техники бега
5	С.У . П. М.	ОРУ (скорость)	Развитие ОФК	Бег на 60 метров	Корректировка техники бега
6	С.У . П. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Закрепление	Корректировка техники исполнения
				ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине	
7	Н. У. Ф. М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»	Фронтальный опрос
8	У.У . Пс. М.	Определени е уровня ОФК (скорость, сила)	Развитие ОФК	Бег 60 метров с максимальной интенсивностью; удержание тела в висе на перекладине (д); подтягивание на перекладине (м)	Фиксирование результатов
9	У.У . Пс. М.	Определени е уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость)	Развитие ОФК	Тест – наклон вперед из положения сидя; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 секунд	Фиксирование результатов
10	У.У . Ф. М.	Определени е уровня ОФК (общая выносливость)	Развитие ОФК	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов	Фиксирование результатов
11	У.У . Ф. М.	Определени е уровня ОФК (скоростно- силовые качества, сила)	Развитие ОФК	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине	Фиксирование результатов
12 ; 13	С.У . П. М.	Лёгкая атлетика (прыжки в длину)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закрепление	Корректировка техники исполнения, шагов разбега, попадания на брусок
				Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега	
14	С.У . И.	Лёгкая атлетика (эстафетный)	ДУ и навыки, основные	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	Контроль за передачей палочки

	М.	бег)	ТТД в лёгкой атлетике			
15	С.У . Г. М.	Лёгкая атлетика (эстафетный бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Эстафетный бег 4x100 метров на стадионе		Контроль за передачей палочки
16	С.У . П. М.	Лёгкая атлетика (спринтерский бег)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров на результат		Корректировка техники и тактики бега
17	С.У . П. М. И. М.	Лёгкая атлетика (метание)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Закреплени	Совершенствование	Корректировка техники метания
				Техника метания гранаты на точность и дальность: 700 г (м); 500 г (д)		
18	С.У . Г. М. У.У .	Лёгкая атлетика (общая выносливость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 1500 метро (д); на 2000 метров (м)		Корректировка техники и тактики бега
19	Г. М. С.У .	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закреплени	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
				Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча		
20	П. М. С.У .	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закреплени	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
				Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега		
1	2	3	4	5	6	7
21	И. М. С.У .	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закреплени	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
				Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу, подкатом		
22	С.У . И. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закреплени	Совершенствование	Корректировка техники исполнения
				Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу		
23 ; 24	С.У . Г. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в футбол по основным правилам		Корректировка техники исполнения
25 ;	С.У .	Футбол	ДУ и навыки,	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся		Корректировка техники

26	Г. М.		основные ТТД в спортиграх		исполнения
27	С.У . Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Корректировка техники исполнения
				Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола	
28	С.У . П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника	Корректировка техники исполнения
29	У.У . П. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Корректировка техники исполнения
				Варианты бросков мяча в корзину в движении	
30	Г. М. С.У .	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Корректировка техники и тактики игры
				Тактика стремительного нападения	
31	С.У . И. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Корректировка техники и тактики игры
				Вырывание, выбивание, перехват, накрывание	
32	С.У .	Баскетбол	ДУ и навыки,	Закрепление	Корректировк
	Г. М.		основные ТТД в спортиграх	Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча	а техники и тактики игры
33	С.У . Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
34 ; 35	С.У . Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
36	С.У . И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	Корректировка техники движений
37	С.У . И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Закрепление	Корректировка техники движений
				Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад. Передачи различные по расстоянию и высоте	
	С.У		ДУ и	Совершенствование приёма мяча	Корректировка

38	. И. М. П. М.	Волейбол	навыки, основные ТТД в спортиграх	снизу двумя руками	техники исполнения
39	С.У . И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямой верхней передачи	Корректировка техники исполнения
40 ; 41	С.У . И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование прямого нападающего удара	Корректировка техники исполнения
42	С.У . И. М. П. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование приёма мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди-животе	Корректировка техники исполнения
43	С.У . И. М. Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём), страховка	Корректировка техники исполнения
44	С.У . Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики нападения – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия
45	С.У . Г. М. И. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Совершенствование тактики защиты – индивидуальные, групповые и командные действия	Корректировка техники действия
46 ; 47	С.У . Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
48 ; 49	С.У . Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
50	У.У . Ф. М.	Меры безопасност и и охраны труда на занятиях ФК	Основы техники безопаснос ти, профилакт ика	Повторный инструктаж по технике безопасности: гимнастике, спортиграм, лёгкой атлетике. Оказание первой помощи	Фронтальный опрос, практические умения

			травматизм а		
51	С.У .Ф. М.	ОРУ (выносливос ть)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 12 минут	Измерение пульса до и после бега
52	С.У .Ф. М.	ОРУ (выносливос ть)	Развитие ОФК	Бег в равномерном темпе до 15 минут	Измерение пульса до и после бега
53	С.У .П. М. У.У	ОРУ (координаци я)	Развитие ОФК	Закрепление	Фиксирование результатов
				Челночный бег с преодолением препятствий, ведением и без ведения мяча	
54	С.У .П. М. У.У	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Подтягивание на перекладине, лазание по гимнастической стенке без помощи ног	Фиксирование результатов
55	С.У .	ОРУ (скоростная	Развитие ОФК	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4	Индивидуали
	И. М. Г. М. Н. У.	выносливос ть); атлетическа я гимнастика	Развитие ОФК	повтора. Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	зация нагрузки и отягощений
56	С.У .Г. М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
57 ; 58	С.У .Г. М.	Игра на базе баскетбола	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в «Стритбол» по основны правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
59	С.У .Ф. М.	ОЗ. ОРУ (координаци я)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д); с 13-15 метров (м)	Оценка практических умений. Корректировка техники метания
60	С.У .Н. У. И. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Совершенствование длинного кувырка; стойка на руках с помощью (м), стойка на лопатках (д)	Корректировка техники исполнения, страховка
61	С.У .Н.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Кувырок назад через стойку на руках с помощью (м); сед углом, стоя на наколенях, наклон назад (д)	Корректировка техники исполнения,

	У. И. М.				страховка
62	С.У . Н. У. П. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Темповый переворот боком «колесо», два переворота	Корректировка техники исполнения, страховка
63 ; 64	С.У . Ф. М. И. М.	Гимнастика с основами акробатики	ДУ и навыки	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота	Корректировка техники исполнения, страховка
65 ; 66	С.У . Ф. М. И. М.	Атлетическая гимнастика	Развитие ОФК	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей направленностью и максимальной интенсивностью	Индивидуализация нагрузки и отягощений
67	С.У . Ф. М. У.У .	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Основные требования безопасности на занятиях физической культуры». Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Фиксирование результатов
68	С.У . Г. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Упражнения с набивными мячами с максимальной интенсивностью (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений
69	С. М. П. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес 3-5 кг)	Корректировка техники движений
70	С.У . Ф. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Равномерный бег до 12 минут	Снятие пульса до и после бега
71	С.У . И. М.	ОРУ (координация)	Развитие ОФК	Совершенствование техники метания малого мяча в цель с 16-18 метров	Корректировка техники метания
72	С.У . П. М.	ОРУ (силовая выносливость)	Развитие ОФК	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений и лазания по канату	Дозировка нагрузки
73	С.У . Г. М.	ОРУ (скоростно-силовые качества)	Развитие ОФК	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	Дозировка нагрузки
74	С.У . Г. М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов	Корректировка техники движений
	С.У	ОРУ			Фиксирование

75	. Г. М. У.У .	(координация)	Развитие ОФК	Челночный бег 3x10; 4x10 метров	результатов
76	С.У . Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов техники волейбола	Корректировка техники и тактики игры
77	С.У . Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Двусторонняя игра в волейбол по основным правилам	Корректировка техники и тактики игры
78 ; 79	С.У . Г. М.	Волейбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
80	С.У . Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Комбинации из изученных элементов баскетбола	Корректировка техники и тактики игры
81	С.У . Г. М.	Баскетбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры
82	С.У . П. М	ОРУ (скоростно- силовые качества)	Развитие ОФК	Совершенствование техники тройного прыжка с места	Корректировка техники прыжка
83 ; 84	С.У . Ф. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени)	Корректировка техники и тактики бега
85	У.У . Г. М.	ОРУ (общая выносливость)	Развитие ОФК	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Фиксирование результатов
86	Ф. М. С.У . Г. М.	ОЗ. ОРУ (скоростная выносливость)	ФК человека и общества. Развитие ОФК	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	Фронтальный опрос. Индивидуализация нагрузки
87	С.У . Г. М.	Лёгкая атлетика (скорость)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Бег на 100 метров	Корректировка техники и тактики бега
	У.У .	Лёгкая атлетика	ДУ и навыки,	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	Фиксирование результатов

88	Г. М.	(скорость)	основные ТТД в лёгкой атлетике		
89 ;	С.У . П. М.	Лёгкая атлетика (скоростно- сил	ДУ и навыки, основные ТТД в	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом	Корректировка техники
90	И. М.	силовые качества)	лёгкой атлетике	«прогнувшись»	разбега и прыжка
91	У.У . С.У .	Лёгкая атлетика (скоростно- сил	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и способом «прогнувшись»	Фиксирование результатов
92	У.У . Г. М.	Лёгкая атлетика (общая выносливост ь)	ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике	Учётный урок: бег 2000 метро на результат	Фиксирование результатов
93	Н. У. Ф. М.	ОЗ.	ФК человека и общества	Теория: «Физическая культура личности, её связь с общей культурой общества»	Фронтальный опрос
94	У.У . И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д)	Фиксирование результатов
95	У.У . П. М.	ОРУ (скоростно- сил	Развитие ОФК	Учётный урок: прыжки в длину с места	Фиксирование результатов
96	У.У . И. М.	ОРУ (гибкость)	Развитие ОФК	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	Фиксирование результатов
97	У.У . И. М.	ОРУ (сила)	Развитие ОФК	Учётный урок: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Фиксирование результатов
98	У.У . И. М.	ОРУ (скоростная выносливост ь)	Развитие ОФК	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	Фиксирование результатов
99 ; 10 0; 10 1; 10 2	С.У . Г. М.	Футбол	ДУ и навыки, основные ТТД в спортигра	Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	Корректировка техники и тактики игры