

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
/И.В. Березина/
01 сентября 2018 год

A blue circular official stamp of the school is positioned below the signature. The stamp contains the following text: "Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета»" around the top edge, "Матковский район" on the right, "ИИН 5042069211" at the bottom, "ОГРН 1035003331318" on the left, and "Административная область" at the bottom. In the center of the stamp, it says "ДЛЯ ДОКУМЕНТОВ". A handwritten signature in blue ink is written over the stamp and extends to the right.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
10«А» класс**

Составил: Елисеева О.В.,
учитель физической культуры высшей категории

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по физической культуре для 10 «А» класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Пересвета» (далее ООП ООО МБОУ СОШ №5 г. Пересвета);
- Учебного плана на 2015-2016 учебный год МБОУ СОШ №5 г. Пересвета;
- авторской программы В.И. Ляха «Физическая культура» - М.: Просвещение, 2014;
- учебника «Физическая культура 10-11 класс» под редакцией М.Я. Виленского, изд. Просвещение, 2014.

Авторская программа В.И. Ляха «Физическая культура» выбрана потому, что она обеспечивает преемственность учебного материала между классами основного общего образования, достижение целевых установок и планируемых результатов, определенных ООП ООО МБОУ СОШ №5 г. Пересвета.

Для изучения программы автором предусмотрено 105 ч. Базисным учебным планом на реализацию программы по предмету выделено 105 ч.

Целью данной рабочей программы является формирование разностороннего физического развития личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- освоить и закрепить новую технику гимнастических упражнений: акробатических, опорный прыжок;
- систематизировать и дополнить технику спортивных игр: баскетбола, волейбола;
- усовершенствовать изученную в 9 классе технику легкоатлетических упражнений: прыжки в длину с разбега, метание мяча, бег на различные дистанции, прыжки в высоту;
- систематизировать и изучить технику навыков лыжного спорта;
- устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- систематизировать и дополнить знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- продолжить воспитание осознанной привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- способствовать выработке организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;

На основании результатов освоения учащимися 10 «А» класса ООП ООО МБОУ СОШ №5 г. Пересвета за 2015-2016 по физической культуре выявились следующие образовательные потребности и запросы обучающихся:

- наличие устойчивых коммуникативных умений в индивидуальных, групповых и командных взаимодействиях партнеров и соперников в спортивных играх.
- развитые физические данные (ловкость) для выполнения упражнений по разделу «Спортивные игры»;
- слабое развитие физических данных (выносливость) для выполнения упражнений по разделу «Лыжная подготовка»
- недостаточно развита техника таких элементов в легкой атлетике как «прыжки в высоту» и «прыжки в длину с разбега».

Исходя из этого, подбор физической нагрузки, видов физических упражнений в 10 «А» классе будет проводиться с учетом достигнутых результатов и особенностей уровня развития физических качеств учащихся.

Обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья, относятся к основной медицинской группе.

Обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья относятся к подготовительной медицинской группе. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных). Письмо Министерства образования от 31.10.2003 г. № 13-51-263/123.

Задачи занятий физическими упражнениями с учащимися подготовительной группы: укрепление их здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности и перевод в основную группу. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к учащимся снижаются. Материал учебной программы проходит с облегчением сложности, сокращением длительности упражнений и количества их повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями. Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах. Двигательные задания могут быть как групповыми, так и индивидуальными.

Основной формой физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья является урок, где продолжительность подготовительной и заключительной частей увеличивается. В подготовительной части (до 20 мин) выполняются общеразвивающие упражнения (в медленном и среднем темпе), чередуясь с дыхательными. В заключительной части урока (3—5 мин) выполняются простые упражнения на расслабление, ходьба в медленном темпе, дыхательные упражнения. Двигательные режимы для детей с ослабленным здоровьем рекомендуется выполнять при ЧСС 120—130 уд./мин, с постепенным увеличением интенсивности физических нагрузок в основной части урока и частоты пульса до 140—150 уд./мин. (контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления детей).

При изучении различных двигательных действий, связанных с повышением нагрузки, требования к ученикам уменьшаются.

Учебный материал должен быть менее сложный, продолжительность выполнения и количество повторений уменьшена.

Ограничиваются нагрузки в беге, прыжках, упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, участие в эстафетах. Исключаются упражнения, связанные со значительными длительными мышечными напряжениями.

Выполняется меньший объем физических упражнений, требующих значительного проявления быстроты, силы и выносливости, которые могут вызвать существенные нарушения кровообращения и дыхания.

При работе с детьми подготовительной группы очень важно чаще подчеркивать каждый, даже совсем небольшой успех, и, наоборот, не акцентировать ошибки, особенно перед классом.

Обязательно обеспечить доступность задач, постепенность в увеличении объема и интенсивности физической нагрузки.

При проведении игры в заключительной части занятия необходимо либо уменьшить степень участия учащихся (предложив более спокойную роль), или сократить время их игры (предоставив дополнительное время для восстановления).

Во время проведения эстафет, предусматривающих этапы разной сложности, ученикам подготовительной группы назначать выполнение простых (или менее длительных) этапов, т.е. создавать облегченные условия (желательно, чтобы это не бросалось в глаза другим ученикам).

Дети обязательно участвуют в занятиях по общей программе физического воспитания, но им дается возможность, сдачи контрольных нормативов с задержкой. Участие в соревнованиях возможно по дополнительному разрешению врача.

Физическая нагрузка на уроке регулируется:

1. Применением в упражнениях различных предметов.
2. Изменением количества упражнений и игр;
3. Различным количеством повторений упражнений;
4. Увеличением или уменьшением времени, отводимого на выполнение упражнений;
5. Применением различного темпа выполнения;
6. Увеличением или уменьшением амплитуды движений;

7. Осложнением или упрощением выполнения упражнений.

Основное содержание программы:

Легкая атлетика 16ч

Инструктаж по технике безо-пасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Ускорения до 40м.

Повторение техники эстафетного бега. Бег на выносливость до 2мин.

Бег с ускорениями 2-3 серии по 60-80м.

Эстафетный бег.

Спринтерский бег.

Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Медленный бег до 6мин.

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 8 мин.

Обучение техники метания гранаты с разбега 4-5 шагов.

Совершенствование техники метания гранаты с разбега 4-5 шагов.

Бег на выносливость до 10мин.

Прохождение полосы препятствий.

Развитие общей выносливости: смешанное передвижение.

Обучение переменному бегу с ускорениями.

Развитие скоростной выносливости.

Эстафетный бег.

Баскетбол 11ч

Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм.

Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.

Тактика нападения. Техника штрафного броска двумя руками.

Изучение техники броска из-под щита после передач в парах при параллельном движении

Совершенствование броска из-под щита после передач в парах при параллельном движении.

Штрафной бросок в баскетболе.

Тактика защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.

Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при длинной передаче.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол.

Гимнастика 14ч

Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.

Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями- обучение.

Атлетическая гимнастика. Комплекс упражнений с гантелями- обучение.

Ритмическая гимнастика. Обучение комплексу.

Совершенствование комплекса упражнений с гантелями и упражнения на гимнастических снарядах.

Комплекс ритмической гимнастики. Совершенствование.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения с набивными мячами.

Строевые упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование.

Упражнения на тренажерах. Комплекс ритмической гимнастики.

Обучение акробатическим упражнениям.

Совершенствование акробатических упражнений.

Изучение акробатического соединения из 5-6 элементов.

Совершенствование акробатического соединения из 5-6 элементов.

Упражнения в висах и упорах на брусьях. Обучение

Изучение техники опорного прыжка через коня.

Совершенствование техники опорного прыжка через коня.

Оценка техники опорного прыжка через коня.

Волейбол 10ч

Т/Б на занятиях волейболом. Стойка игрока, перемещения.

Совершенствование техники передачи мяча в тройках через сетку.

Обучение передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.

Совершенствование передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.

Обучение техники «верхней прямой подачи».
Совершенствование техники «верхней прямой подачи».
Оценка техники «верхней прямой подачи».
Техника «верхней прямой подачи» одновременно с приемом «снизу» из зон 1,6,5 в зону 3.

Лыжная подготовка 14ч

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Совершенствование лыжных ходов.
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2км.
Совершенствование попеременного двухшажного хода.

Переход от попеременных ходов на одновременные.
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
Переход от одновременных на попеременные ходы. Прохождение дистанции 4,5км.
Совершенствование техники одновременного одношажного хода.
Спуски в основной и средней стойке.
Оценка техники перехода схода на ход. Прохождение дистанции 4км.
Совершенствование техники перехода схода на ход. Прохождение дистанции 4км.
Совершенствование техники подъемов и спусков с поворотами и торможением.
Оценка техники подъемов и спусков с поворотами и торможением.
Совершенствование техники перехода от одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4,5км.
Совершенствование техники перехода от одновременных ходов на попеременные.
Оценка техники перехода от одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4,5км.
Торможение плугом и упором.
Лыжная эстафета.

Волейбол 8ч

Т/Б на занятиях баскетболом. Стойка игрока, перемещения.
Совершенствование техники передачи мяча в тройках через сетку.
Обучение передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.
Совершенствование передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.
Обучение техники «верхней прямой подачи».
Совершенствование техники «верхней прямой подачи».
Оценка техники «верхней прямой подачи».
Техника «верхней прямой подачи» одновременно с приемом «снизу» из зон 1,6,5 в зону 3.

Мини- футбол 10 ч.

Т/Б на занятиях футболом. Ведение мяча с изменением направления
Эстафеты с элементами футбола. Отбор мяча .
Техника владения мячом.
Техника отбора мяча.
Обучение групповым тактическим действиям в защите.
Совершенствование групповым тактическим действиям в защите.
Обучение групповым техническим действиям в защите.
Совершенствование групповым техническим действиям в защите.
Учебно-тренировочная игра по футболу.

Легкая атлетика – 2 ч

Техника прыжка в высоту с разбега, подбор разбега. Прыжок в высоту на результат.

Флорбол – 8 ч.

Т.Б. на уроках по спортивным играм. Умение владения клюшкой, ведение мяча, передачи мяча на месте и в движении. Удары по воротам, действия вратаря. Правила игры. Тактические действия в нападении и защите. Учебные двухсторонние игры.

Легкая атлетика 10ч

Инструктаж по Т.Б. на уроках л/атлетике. Прыжок в высоту сп. «перешагивания»

Закрепление техники прыжка в высоту.

Строевые упражнения. Закрепления техники прыжка в высоту.

Медленный бег до 8 мин.

Техника прыжка в высоту. Медленный бег до 9мин.

Совершенствование техники прыжка в высоту.

Высокий старт- стартовый разгон.

Совершенствование высокого старта и стартового разгона.

Финиширование. Бег в переменном темпе до 10мин.

Повторение техники стартов. Медленный бег до 10мин.

Повторение техники низкого старта с преследованием в парах.

Медленный бег до 10мин.

Медленный бег до 8мин.

Повторение техники спринтерского бега.

ОРУ в движении. Повторение техники старта со стартовым разгоном до 30м.

Закрепление техники старта со стартовым разгоном до 30м.

Медленный бег до 9мин.

Совершенствование техники метания гранаты.

Прыжки в длину с разбега.

Требования к уровню подготовки учащихся.

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;
- формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- требования безопасности на занятиях физической культуры;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения работоспособности, 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;
- планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- выполнять комплекс упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнять соревновательные упражнения и технико- тактические действия в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- проводить физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

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

- повышение работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к службе в Вооруженных силах РФ, МВД России, ФСБ России, МЧС России;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участие в массовых спортивных соревнованиях.

Календарно – тематическое планирование

Номера уроков	Название разделов и тем	творческие работы	контрольные мероприятия	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохождения
Легкая атлетика 16ч					
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Техника низкого старта и стартового разгона. Ускорения до 40м.			03.09-07.09	
2.	Повторение техники эстафетного бега. Бег на выносливость до 2мин.		Прыжки в длину с места -тест	03.09-07.09	
3.	Бег с ускорениями 2-3 серии по 60-80м.			03.09-07.09	
4.	Эстафетный бег.			10.09-14.09	
5.	Спринтерский бег.		Бег 100м на время. Сдача контрольного норматива.	10.09-14.09	
6.	Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Медленный бег до 6мин.			10.09-14.09	
7.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Медленный бег до 8 мин.			17.09-21.09	
8.	Обучение техники метания гранаты с разбега 4-5 шагов.			17.09-21.09	
9.	Совершенствование техники метания гранаты с разбега 4-5 шагов.			17.09-21.09	
10.	Бег на выносливость до 10мин.		Метание гранаты на дальность-сдача контрольного норматива.	24.09-28.09	
11.	Прохождение полосы препятствий.			24.09-28.09	
12.	Совершенствование техники прохождения полосы препятствий.		Бег 30м с высокого старта-тест.	24.09-28.09	
13.	Развитие общей выносливости: смешанное передвижение.			01.10-05.10	
14.	Обучение переменному бегу с ускорениями.			01.10-05.10	
15.	Развитие скоростной			01.10-05.10	

	выносливости.				
16	Эстафетный бег.		Бег 2000м, сдача контрольно го норматива.	08.10-12.10	
Баскетбол 11 ч					
17	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм.		Челночный бег 4 по 9 м-тест	08.10-12.10	
18	Ведение мяча с изменением направления после ловли в движении.			08.10-12.10	
19	Тактика нападения. Техника штрафного броска двумя руками.		Сдача контрольно го норматива. Упражнения на пресс	15.10-19.10	
20	Изучение техники броска из-под щита после передач в парах при параллельном движении			15.10-19.10	
21	Совершенствование броска из-под щита после передач в парах при параллельном движении.			15.10-19.10	
22	Штрафной бросок в баскетболе.			22.10-26.10	
23	Тактика защиты. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.		Сдача контрольно го норматива – подтягивание в висе лежа	22.10-26.10	
24	Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при длинной передаче.			22.10-26.10	
25	Закрепление технических элементов игры, учебная игра с персональной защитой			05.11-09.11	
26	Учебная двухсторонняя игра в баскетбол			05.11-09.11	
27	Упражнения с мячами, учебная двухсторонняя игра в баскетбол		Оценить индивидуальные действия в игре	05.11-09.11	
Гимнастика 14ч					
28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.			12.11-16.11	
29	Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с		Проведение теста на	12.11-16.11	

	гимнастическими скакалками-обучение.		гибкость		
30	Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками-закрепление.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа-тест.	12.11-16.11	
31	Ритмическая гимнастика. Обучение комплексу.			19.11-23.11	
32	Акробатические упражнения. Эстафета с элементами ОФП			19.11-23.11	
33	Выполнение акробатических связок, совершенствование отдельных акробатических элементов.		Сдача контрольного норматива – гимнастический мост	19.11-23.11	
34	Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по канату.		.	26.11-30.11	
35	Упражнения с набивными мячами. Эстафета с элементами ОФП.			26.11-30.11	
36	Составление акробатической комбинации, упражнения с обручами и гимнастическими скакалками		Тест – прыжки через скакалку	26.11-30.11	
37	Упражнения с тренажерами. Комплекс ритмической гимнастики.			03.12-07.12	
38	Опорный прыжок через козла и коня.			03.12-07.12	
39	Совершенствование техники выполнения опорного прыжка		Опорный прыжок-сдача контрольного норматива	03.12-07.12	
40	Выполнение акробатического соединения из 5-6 элементов.		Выполнение акробатической комбинации и на оценку	10.12-14.12	
41	Проведение линейных эстафет с элементами акробатики, гимнастическими скакалками и обручами		Проведение теста на гибкость	10.12-14.12	
Волейбол -10 ч					
42	Инструктаж по Т.Б на уроках по спортивным играм. Стойки и передвижения игрока, передачи мяча на месте и в движении в парах , тройках.			10.12-14.12	
43	.Сочетание перемещений и			17.12-21.12	

	приемов, передачи мяча через сетку, техника приема мяча. Учебная игра .				
44	Передачи мяча во встречных колоннах, техника выполнения подач. Прием мяча с подачи. Учебная игра		Выполнени е передач в парах.	17.12-21.12	
45	Совершенствование техники выполнения подач, приема мяча, Учебная игра с заданиями.			17.12-21.12	
46	Закрепление техники выполнения подач мяча, приема с подачи, учебная игра		Выполнени е подач	24.12-28.12	
47	Нападающий удар (имитация, выполнение с мячом – самостоятельно и с партнером), учебная игра.			24.12-28.12	
48	Совершенствование техники выполнения нападающего удара, выполнение блокирования, учебная игра .			24.12-28.12	
49	Оценить технику нападающего удара . Учебная двухсторонняя игра в волейбол.		Выполнени е нападающе го удара после обратной передачи.	14.01-18.01	
50	Совершенствование технических элементов в учебной двухсторонней игре.	Рефераты по теме «Выдающиеся российские спортсмены в Олимпийских играх»		14.01-18.01	
51	Оценить индивидуальные действия в учебной двухсторонней игре.			14.01-18.01	
Лыжная подготовка 14 ч					
52	Инструктаж по Т.Б на уроках по лыжной подготовке. Техника классических лыжных ходов. Развитие чувства лыж и снега.			21.01-25.01	
53	Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Прохождение дист. 3 км.			21.01-25.01	
54	Техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного одношажного хода			21.01-25.01	
55	Оценить технику классических лыжных ходов, прохождение дист		Техника классическ	28.01-01.02	

	3 км.		ИХ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ		
56	Спуски в основной и средней стойке.			28.01-01.02	
57	Техника коньковых лыжных ходов. Работа ног, работа рук, передвижение в полной координации.			28.01-01.02	
58	Совершенствование техники коньковых лыжных ходов на дистанции .			04.02-08.02	
59	Прохождение дист 2 км на время		Контрольн ый норматив – дист 2 км	04.02-08.02	
60	Оценка техники подъемов и спусков с поворотами и торможением.		Техника коньковых лыжных ходов	04.02-08.02	
61	Повторное прохождение отрезков 500м с ускорением, передвижение по дист. 2 км в равномерном темпе			11.02-15.02	
62	Развитие скоростной выносливости. Прохождение дист 4 км			11.02-15.02	
63	Техника торможения плугом и упором. Стойки спусков.		Прохожден ие дистанции 3км с контролем времени.	11.02-15.02	
64	Торможение плугом и упором.			18.02-22.02	
65	Лыжная эстафета.			18.02-22.02	
Волейбол 8ч					
66	Т/Б на занятиях волейболом. Стойка игрока, перемещения.			18.02-22.02	
67	Совершенствование техники передачи мяча в тройках через сетку.			25.02-01.03	
68	Обучение передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.	Реферат: «Возрожден ие Олимпийск их игр»		25.02-01.03	
69	Совершенствование передачи из зон 1,6,5 в зону 3 после подачи.			25.02-01.03	
70	Обучение техники «верхней прямой подачи».			04.03-08.03	
71	Совершенствование техники «верхней прямой подачи».			04.03-08.03	
72	Оценка техники «верхней прямой подачи».			04.03-08.03	
73	Техника «верхней прямой подачи»			11.03-15.03	

	одновременно с приемом «снизу» из зон 1,6,5 в зону 3.				
Мини – футбол 10ч					
74	Т/Б на занятиях по спортивным играм. Обучение тактике взаимодействия в нападении и защите. Правила игры.			11.03-15.03	
75	Эстафеты с элементами футбола. Отбор мяча. Учебная игра		.	11.03-15.03	
76	Техника владения мячом. Учебная игра.			18.03-22.03	
77	Техника отбора мяча. Повторение техники владения мячом.		Оценить выполненные передачи в движении в парах.	18.03-22.03	
78	Обучение групповым тактическим действиям в защите.			18.03-22.03	
79	Обучение групповым тактическим действиям в защите.			01.04-05.04	
80	.Удары по воротам с места и после обратной передачи. Учебная игра.		Проведение тестирования – сгибание разгибание рук в упоре лежа.	01.04-05.04	
81	Задания с мячами. Учебно-тренировочная игра.			01.04-05.04	
82	Проведение п/и «Мяч в кругу», линейных эстафет. Учебная игра в футбол.			08.04-12.04	
83	Учебная двухсторонняя игра в футбол.			08.04-12.04	
Легкая атлетика – 2 ч					
84	Инструктаж по Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Подбор разбега. Повторение техники на малых высотах.			08.04-12.04	
85	Прыжок в высоту на результат	Реферат: «Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности»	Прыжок в высоту-сдача контрольного норматива.	15.04-19.04	

Флорбол - 8 ч					
86	Инструктаж по Т.Б. на уроках по спортивным играм. Техника владения клюшкой, выполнение передач на месте и в движении.		Прыжки через скакалку за 1 мин-тест.	15.04-19.04	
87	Ведение мяча с изменением направления, удары по воротам. Учебная игра.			15.04-19.04	
88	Удары по воротам, действия вратаря. Учебная игра.		Тестирование – упражнение на пресс	22.04-26.04	
89	Передачи мяча в парах, тройках. Учебные задания 2в 1, 3 в 2. Учебная игра.			22.04-26.04	
90	Игровой марафон			22.04-26.04	
91	Действия и тренировка вратаря. Закрепление элементов техники в учебной игре во флорбол.		.	29.04-03.05	
92	Выполнение элементов техники игры во встречных эстафетах. Учебно- тренировочные игры.			29.04-03.05	
93	Тактические действия в нападении и защите.		.	29.04-03.05	
Легкая атлетика 10 ч					
94	Инструктаж по Т.Б. на уроках по л/а. Совершенствование техники бега на длинных дистанциях.			06.05-10.05	
95	Техника старта на спринтерские дистанции, выполнение серии ускорений, проведение тестирования.		Бег 30м	06.05-10.05	
96	Развитие скоростной выносливости. Бег 100м на время.		Бег 100м	06.05-10.05	
97	Прыжок в длину с места, эстафетный бег, правила передачи эстафетной палочки.		Тест – прыжок в длину с места	13.05-17.05	
98	Техника метания спортивного снаряда с места , с разбега. Эстафетный бег.			13.05-17.05	
99	Метание гранаты на результат, бег на выносливость		Метание гранаты на результат	13.05-17.05	
100	Развитие общей выносливости, бег 3000 м без учета времени.			20.05-24.05	
101	Бег 2000 м на результат.		Бег 2000м – сдача контрольного норматива	20.05-24.05	
102	Развитие общей выносливости,			20.05-24.05	

	учебная игра в мини- футбол.				
	ИТОГО:			102	
	Творческих работ:	3			
	Контрольных работ:		19		

Форма контроля:

1. Контрольные нормативы, с целью определения основных физических качеств.
2. Сдача тестов, с целью определения таких физических качеств, как гибкость, ловкость.
3. Творческие работы, для определения уровня знаний истории физической культуры.
4. Демонстрации техники основных видов спорта, с целью определения уровня подготовки учащихся в различных видах спорта в рамках учебной программы.

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре.
2. Примерная программа основного общего образования по физической культуре.
3. Авторская программа по физической культуре для 1-11 классов В.И.Ляха и А.А.Зданевича. 2011г.
4. Физкультура. Тематическое планирование по 3-х часовой программе 1-11 классы. Изд. «учитель» 2010г. К.Р.Мамедов
5. «мини-футбол в школе» С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. Изд. «Советский спорт».2012г.
6. Настольная книга учителя физкультуры: П.А.Киселёв, С.Б.Киселёва изд. «Глобус» Москва.
7. Спортивные и подвижные игры, Изд. «физкультура и спорт» под ред. П.А.Чумакова
8. Игры на свежем воздухе. Изд. «Лада» авт. Л.Антонова
9. Подготовка юных легкоатлетов. Изд. «terra-спорт» Москва 2010г.
10. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Изд. «terra-спорт» Москва 2010г.

2. Информационно-коммуникационные средства.

1. <http://diplstud.ru/21/dok.php?id=006#>
2. <http://spo.1september.ru/articlef.php?ID=200600706>
3. <http://www.rusathletics.com/fan/athletics/news.8932.htm>
4. <http://festival.1september.ru/articles/525202/>

3. Учебно - практическое оборудование.

1. Бревно напольное (3 м)
2. Козёл гимнастический
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
4. Стенка гимнастическая
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4м; 2м)
6. Комплекс навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
7. Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные
8. Мат гимнастический
9. Планка для прыжков в высоту
10. Коврики гимнастические, массажные
11. Стойка для прыжков в высоту
12. Щит баскетбольный тренировочный
13. Сетка волейбольная
14. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
15. Шахматы (с доской)
16. Шашки (с доской)

4. Технические средства обучения (ТСО)

1. Видеомагнитофон (видеоплейер)
2. Аудио-центр (аудиомагнитофон)
3. Телевизор с универсальной подставкой
4. Мультимедийный компьютер – рабочее место учителя
5. Принтер лазерный
6. Ксерокс
7. Мультимедийный проектор
8. Сканер
9. Экран навесной
10. Интерактивная доска

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО от «30» 08 2018 № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. Директора по УВР

У.Л. (С.Л.Устинова)

«30» 08 2018 г.