

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
«Школа будущего»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

(указать предмет, курс, модуль)

Класс: 10

Количество часов 70

Учитель Кравченко Яна Владимировна

Программа разработана на основе комплексной программы физического культуры «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 5-11 классы», А.П. Матвеев, 2014 «Воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М: Просвещение, 2015); «Физкультурные занятия на воздухе» В.Г. Фролов; «История педагогики» Н.А. Константинов, Е.Н. Медынский.

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух 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 ГТО, а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных»).

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.

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.

Задачи физического воспитания учащихся 10 классов.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Содержание учебного предмета

№	Тема урока
1 модуль - 17ч.	
<i>Легкая атлетика (17 ч.)</i>	
1	Требования и гигиенические правила на занятиях лёгкой атлетикой.
2	Челночный бег.
3	Кроссовая подготовка.
4	Бег 30 м., подвижные игры.
5	Бег 60 м., подвижные игры.
6	Сдача учебных нормативов.
7	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка.
8	Сдача учебных нормативов .
9	Метание теннисного мяча с 3-5 шагов.
10	Метание теннисного мяча с разбега.
11	Кроссовая подготовка.
12	Специально беговые упражнения.
13	Кроссовая подготовка. Эстафеты.
14	Эстафеты, подвижные игры.
15	Развитие скоростно-силовых качеств.
16	Развитие скоростно-силовых качеств.
17	Сдача учебных нормативов.
2 модуль - 16ч.	
<i>Футбол (7 ч.)</i>	
18	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
19	Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.
20	Ведение мяча подъемом и подошвой.
21	Удары по неподвижному мячу.
22	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.
23	Учебная игра мини-футбол.
24	Учебная игра футбол.
<i>Баскетбол(9 ч.)</i>	
25	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
26	Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.
27	Передачи в парах.
28	Ведение в движении.
29	Остановка двумя шагами, прыжком.
30	Передвижение игрока, повороты с мячом.
31	Бросок двумя от груди, одной от плеча.
32	Подвижные игры с элементами баскетбола.
33	Тактические действия.
34	Учебная игра.
3 модуль-13 ч.	
<i>Гимнастика(13 ч.)</i>	
35	Техника безопасности на уроке гимнастики.
36	Перекаты в группировки.
37	Кувырок вперед, назад.
38	Стойка на лопатках.
39	ОРУ с предметами.
40	Сдача учебных нормативов.
41	Прыжок через козла ноги врозь.
42	Мост из положения лежа, стоя.
43	Акробатическая комбинация.

44	Сдача учебных нормативов.
45	Прыжок через козла способом прогнувшись,
46	Прыжок через козла способом согнув ноги.
47	Акробатическая комбинация
	4 модуль – 22 ч.
	Волейбол (15 ч.)
48	Техника безопасности на занятиях спортивными играми.
49	Стойки, перемещения волейболиста.
50	Перемещение в стойках волейболиста.
51	Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.
52	Передача мяча сверху над собой.
53	Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.
54	Передача мяча сверху в парах.
55	Передача мяча снизу в парах.
56	Прием мяча после подачи.
57	Передача снизу над собой .
58	Нижняя прямая подача .
59	Учебная игра по упрощенным правилам.
60	Учебная игра волейбол .
61	Передачи в парах.
62	Сдача учебных нормативов .
	5 модуль-7 ч.
	Легкая атлетика (7 ч.)
63	Челночный бег
64	Кроссовая подготовка
65	Бег 30 м., подвижные игры
66	Бег 60 м., подвижные игры
67	Бег 60 м., подвижные игры
68	Сдача учебных нормативов
69	Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка
70	Сдача учебных нормативов
	Эстафета 4*100

Критерии оценок обучающихся 10 классов

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10-х классов.

Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
	10	7	5	10	7	5
Прыжок в длину с места	190	185	170	175	170	160
Прыжок в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
Прыжок в высоту с разбега	110	105	100	105	95	90
Прыжки со скакалкой за 30с.	50	40	30	50	45	35
Поднимание туловища за 30с	24	19	16	21	18	15
Отжимание	30	25	15	16	10	7
Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
Подтягивание	10	8	6	18	12	8
Поднимание ног до <90 градусов	12	10	8	15	13	12
Метание мяча на дальность	30	28	26	28	26	20
Челночный бег 6X10	16,0	17,0	18,0	17,0	18,0	19,0
Бег 1000м	4,20	4,35	5,00	4,30	4,50	5,40
Бег 1500м	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 800м	3,10	3,30	4,20	3,30	4,10	5,20
Бег 400м	1,18	1,27	1,48	1,30	1,45	2,00
Бег 60м	9,4	10,2	11,0	9,8	10,4	11,2
Бег 30м	4.8	5.4	6,0	5,0	6.8	6,2
Удержание ног под <90 градусов на ш/стенке(с)	11	9	7	12	10	8
Бросок набивного мяча	800	600	400	600	450	300
Вис на перекладине (сек)	36	30	16	28	20	10
Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и левой ноге	10	8	6	9	7	5
Бег 2000м	12.00	13.00	14.00	13.00	14.00	15.00

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс

№п/п	Название раздела, темы урока		Вид урока, ИКТ, проекты	Элементы содержания урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Формы контроля, включая практические, лабораторные, контрольные работы	Домашнее задание	Сроки	
	№	Тема						по плану	факт
1 модуль									
Легкая атлетика – 17 часов									
1		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Вводный Урок № 1	ТБ на уроках легкой атлетики. Гигиена и ее значение.	Знать правила ТБ на уроках л/а. Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта		Силовые упражнения	<u>1 неделя</u>	
2		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН Урок № 2	Специальные беговые упражнения. Спринт. ОФП. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта	Тестирование.	Силовые упражнения		
3		Кроссовая подготовка.	Совершенствование	Кроссовая подготовка. Спринт.	Уметь пробегать 60 м с		Силовые упражнения		

		Спринт. Метание мяча.	ЗУН Урок № 3	Метание мяча. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	максимальной скоростью с низкого старта		ия		
4		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 4	Кроссовая подготовка. Спринт. Прыжок в длину с разбега.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью		Силовые упражнения	<u>2 неделя</u>	
5		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 5	Кроссовая подготовка. Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения Спринт. Метание.	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов.		Силовые упражнения		
6		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 6	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения Техника низкого старта. Правила использования л/а	Уметь прыгать в длину с 11–13 беговых шагов. Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения		

				упражнений для развития скоростно-силовых качеств.					
7		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 7	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Стартовый разгон.	Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения	<u>3 неделя</u>	
8		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 8	Кроссовая подготовка. Метание теннисного мяча с 5-6 шагов разбега на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь метать на дальность мяч с 5-6 шагов разбега		Силовые упражнения		
9		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Совершенствование ЗУН Урок № 9	Кроссовая подготовка. Спринт 30 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Эстафетный бег.	Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью.		Силовые упражнения		
10		Кроссовая подготовка.	Совершенствование	Кроссовая подготовка. Спринт	Уметь пробегать 60 м с	Учет бег 60 м.	Силовые упражнения	<u>4 неделя</u>	

		Спринт. Метание мяча.	ЗУН Урок № 10	60 м. Учет. Специальные беговые упражнения. Развития выносливости. Спринт 60м. Учет.	максимальной скоростью.		ия		
11		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Учетный Урок № 11	Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Кросс 1000 м. Учет		Учет бег 1000 м	Силовые упражнения		
12		Кроссовая подготовка. Спринт. Метание мяча.	Комбинированный Урок № 12	Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Метание мяча. Учет.	Уметь бегать на средние дистанции	Учет метание мяча	Силовые упражнения	<u>5 неделя</u>	
13		Кроссовая подготовка. Эстафеты.	Комплексный Урок № 13	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь бегать на средние дистанции.		Силовые упражнения	октябрь	
14		Эстафеты. Подвижные игры.	Комбинированный Урок № 14	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости.	Развитие координационных движений.		Силовые упражнения	<u>6 неделя</u>	
15		Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный Урок № 15	Специальные беговые упражнения. ОРУ.		Оценка техники бега на средние дистанции	Силовые упражнения		

				Бег на 400 метров					
16		Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный Урок № 16	Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег на 800 метров.	Уметь правильно распределять силы по дистанции	Оценка выполнения высокого старта	Силовые упражнения		
17		Сдача учебных нормативов.	Комбинированный Урок № 17	Специальные упражнения	Уметь прыгать в длину, бегать на короткие и длинные дистанции		Силовые упражнения	<u>7 неделя</u>	
2 модуль (16 часов) Футбол (7 часов)									
18		Техника безопасности на футболе. Специальные упражнения футболиста Ведение, передача.	Учетный Урок № 18	Специальные упражнения футболистов. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Челночный бег. Учебная игра.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.		
19		Ведение мяча подъемом и подошвой.	Учетный Урок №19	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ведение мяча.			Правила игры.		
20		Футбол. Упражнения без мяча и с мячом.	Учетный Урок №20	Имитирование ведение мяча. Ведение мяча «змейкой».	Уметь вести мяч с препятствиями.		Правила игры.		
21		Удары по неподвижному мячу.	Комбинированный	Специальные упражнения	Уметь играть в футбол, выполнять		Правила игры.		

			Урок №21	футболиста. Ведение мяча. Учебная игра.	технические действия в игре				
22	уи те ля	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите.	Комбиниро ванный Урок №22	Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	Уметь играть в футбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.	<u>8 неделя</u>	
23		Учебная игра мини- футбол.	Комбиниро ванный Урок №23	Ведение мяча. Броски из точек. Развитие прыгучести.	Уметь играть футбол. Взаимодействие игроков в команде.		Правила игры.		
24		Учебная игра футбол.	Учетный Урок №24	Специальные упражнения футболиста. Ведение мяча.	Уметь играть футбол.		Правила игры.		
Баскетбол (9 часов)									
25		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Учетный Урок №25	Правила поведения в спортивном зале и при работе с мячом.	Уметь четко выполнять команды учителя.		Правила игры.		
26		Ведение на месте, в движении, поочередное ведение.	Комбиниро ванный Урок № 26	Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	Уметь вести мяч.		Правила игры.		
27		Передачи в парах. Специальные упражнения баскетболиста	Комбиниро ванный Урок № 27	Специальные упражнения баскетболистов. Бросок в прыжке.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические		Правила игры.		

				Штрафной бросок. Учебная игра.	действия в игре				
28		Специальные упражнения баскетболиста Ведение в движении.	Учетный Урок № 28	Специальные упражнения баскетболистов. Челночный бег. Учет. Бросок с места. Учет.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Учет челночный бег.	Правила игры.		
29		Специальные упражнения баскетболиста Остановка двумя шагами, прыжком.	Учетный Урок № 29	Специальные упражнения баскетболистов. Бросок после ведения двух шагов. Учет.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Бросок после ведения двух шагов. Учет	Правила игры.	<u>9 неделя</u>	
30		Специальные упражнения баскетболиста Передвижение игрока, повороты с мячом.	Комбинированный Урок № 31	Специальные упражнения баскетболистов. Ведение. Бросок с места. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре		Правила игры.		
31		Специальные упражнения баскетболиста Бросок двумя от груди, одной от плеча.	Учетный Урок № 32	Специальные упражнения баскетболистов. Штрафной бросок. Учет.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Штрафной бросок. Учет.	Правила игры.		
32		Специальные упражнения баскетболиста Подвижные игры с элементами	Комбинированный Урок № 32	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре	Правила игры. Учет.	Правила игры.	<u>10 неделя</u>	

		баскетбола.		Правила игры. Учёт					
33		Специальные упражнения баскетболиста Ведение, передача, бросок мяча.	Комбинированный Урок № 33	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в баскетбол, выполнять технические действия в игре		Силовые упражнения.		
34		Учебная игра.	Учетный Урок №34	Специальные упражнения баскетболистов. Учебно-тренировочная игра.	Уметь играть в футбол.		Правила игры.		
3 модуль Гимнастика (13 часов)									
35		Техника безопасности на уроке гимнастики.	Изучение нового материала Урок № 35	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте.	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Повторить правила страховки		
36		Перекаты в группировки.	Совершенствование ЗУН Урок №36	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Прыжок через козла способом «ноги врозь»	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Выполнение комплекса ОРУ на месте без предметов		

37	Кувырок вперед, назад.	Комплексный Урок № 37	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость и растяжку. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Акробатика: кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). Лазание по канату в два приема. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Закрепить технику выполнения поворотов в движении.	<u>11</u> <u>неделя</u>	
38	Стойка на лопатках. Кроссовая подготовка	Совершенствование ЗУН Урок № 38	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный	Уметь выполнять комбинации из разученных элементов		Выполнять комплекс ОРУ лежа на ковриках.		

				кувырок, стойка на голове (мальчики). Мост и поворот в упор на одном колене (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей (челночный бег)					
39		Кроссовая подготовка. Акробатика. ОРУ с предметами.	Комплексный Урок № 39	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад (д). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Закрепить технику кувырка вперед, назад.		
40		Кроссовая подготовка.	Совершенствование	Кроссовая подготовка.	Уметь выполнять акробатические		Закрепить технику		

		Акробатика. Сдача учебных нормативов.	ЗУН Урок № 33	Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках(м), мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырki вперед и назад (д). Развитие координационных способностей (челночный бег)	упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		кувырка назад в упор стоя ноги врозь.		
41		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла ноги врозь.	Совершенство ЗУН Урок № 41	Кроссовая подготовка. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении. кувырki вперед и назад (д). Прыжок через козла способом «ноги врозь» Развитие силовых способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации, лазать по канату в два приема		Закрепить технику длинного кувырка вперед.	<u>12</u> <u>неделя</u>	

42		Кроссовая подготовка. Акробатика . Мост из положения лежа, стоя.	Совершенство ЗУН Урок № 42	Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь»	Уметь выполнять акробатические упражнения		Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено.		
43		Кроссовая подготовка. Акробатика. Акробатическая комбинация.	Учетный Урок № 43	Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Учет. Высота козла 110 см.	Уметь выполнять акробатические упражнения отдельно и в комбинации.	Техника выполнения акробатических упражнений.	Закрепить технику стойки на голове и руках (м), техника выполнения «моста» и поворота в упор стоя на одно колено.		
44		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом прогнувшись.	Освоение нового материала Урок № 44	Кроссовая подготовка ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги вовнутрь». Учет.	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; страховку и помощь во время выполнения гимнастических		Выполнять комплекс ОРУ с гимнастической палкой		

					упражнений.				
45		Кроссовая подготовка. Акробатика. Прыжок через козла способом согнув ноги.	Совершенство вание ЗУН Урок № 45	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Прыжок через козла способом «ноги врозь». Высота 115 см.	Уметь выполнять висы и упоры.		Закрепить технику выполнения: из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (м), из упора на н/жерди опускание вперед в вис присев.	13 неделя	
46		Кроссовая подготовка. Акробатика. Акробатическая комбинация	Комплексный Урок № 46	Кроссовая подготовка. ОРУ на гибкость. Круговая тренировка 10 станций. Силовые упражнения.	Уметь выполнять висы и упоры.	Подтягивание в висе	Закрепить технику выполнения комбинации на брусьях		
47		Кроссовая подготовка. Акробатика. Сдача учебных	Совершенство вание ЗУН Урок № 47	Кроссовая подготовка. ОФП. Силовые упражнения. ОРУ	Уметь выполнять висы и упоры.		Закрепить технику выполнения	14 неделя	

		нормативов.		на гибкость.			комбинации на брусьях		
4 модуль									
Волейбол – (15 часов)									
48		Техника безопасности на занятиях спортивными играми.	Освоение нового материала Урок № 48	ТБ на уроках волейбола. Основные правила. История возникновения игры. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.		Знать ТБ на уроках волейбола	27 недель	
49		Специальные упражнения волейболиста. Стойки, перемещения волейболиста.	Совершенствование ЗУН Урок № 49	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Прием мяча сверху, снизу. ОФП.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
50		Специальные упражнения волейболиста. Перемещение в стойках волейболиста.	Комплексный Урок № 50	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
51		Специальные упражнения волейболиста.	Комплексный Урок № 51	Стойка и передвижения игрока.	Уметь играть в волейбол, выполнять		Закрепить спец. упражнения	28 недель	

		Высокая, средняя, низкая стойка волейболиста.		Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра.	технические приемы.		волейболиста.		
52		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху над собой.	Совершенство ЗУН Комбинированный Урок № 52	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учет. Верхняя подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Учет. Нижняя подача.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
53		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча снизу над собой. Нижняя прямая подача.	Учетный Урок № 53	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
54		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча сверху в парах.	Учетный Урок № 54	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Учет. Верхняя подача.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.	29 недел я	

				подача. Верхняя подача. Учет. Учебная игра.					
55		Специальные упражнения волейболиста. Передача мяча снизу в парах.	Учетный Урок № 55	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Прием мяча сверху. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
56		Специальные упражнения волейболиста. Прием мяча после подачи.	Учетный Урок № 56	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Учет. Учебная игра	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.	Прием мяча снизу. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
57		Специальные упражнения волейболиста. Передача снизу над собой .	Комбинированный Урок № 57	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.	30 недель	
58		Специальные упражнения волейболиста. Нижняя прямая подача .	Комбинированный Урок № 58	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя	Уметь играть в волейбол, выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		

				подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.					
59		Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра по упрощенным правилам.	Учетный Урок № 59	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.	Нападающий удар. Учет. Блокирование. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
60		Специальные упражнения волейболиста. Учебная игра волейбол .	Комбинированный Урок № 60	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя подача. Прием мяча сверху. Учет. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.				
61		Специальные упражнения волейболиста. Передачи в парах.	Комбинированный Урок № 61	Стойка и передвижения игрока. Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Учебная игра.	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.	Прием мяча сверху. Учет.	Закрепить спец. упражнения волейболиста.		
62		Специальные упражнения волейболиста. Сдача учебных нормативов .	Учетный Урок № 62	Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча в парах. Нижняя подача. Верхняя	Уметь играть в волейбол выполнять технические приемы.		Закрепить спец. упражнения волейболиста.		

				подача. Прием мяча снизу. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.					
5 модуль									
Легкая атлетика – (7 часов)									
63		Кроссовая подготовка. Челночный бег	Комбинированный Урок № 63	ТБ на уроках по легкой атлетике. Требования к одежде и обуви. Профилактика травматизма.	Уметь выполнять низкого старта		Закрепить технику низкого старта	31 неделя	
64		Кроссовая подготовка.	Совершенствование ЗУН Урок № 64	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м.	Уметь пробегать 30 м ; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Закрепить технику низкого старта		
65		Кроссовая подготовка. Бег 30 м., подвижные игры	Совершенствование ЗУН Урок № 65	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Низкий старт. Спринт 30м; 60 м. Метание мяча на дальность.	Уметь пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Закрепить технику метания мяча.		
66		Кроссовая подготовка. Бег 60 м., подвижные игры	Комбинированный Урок № 66	Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Уметь пробегать 30 м; 60 м с максимальной скоростью с низкого старта		Уметь выполнять технику финиширования.	32 неделя	

				Спринт. Метание мяча. Техника финиширования.					
67		Кроссовая подготовка. Сдача учебных нормативов	Учетный Урок № 67	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Спринт. Учет.	Уметь пробегать с максимальной скоростью с низкого старта	Спринт. Учет	Выполнять силовые упражнения.		
68		Бег на дистанцию 1000м., кроссовая подготовка. Прыжки в длину.	Комбинированный Урок № 68	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега. Техника отталкивания и приземления.		Выполнять силовые упражнения.		
69		Кроссовая подготовка. Сдача учебных нормативов	Учетный Урок № 69	Специальные упражнения легкоатлета. ОФП. Кросс 1000 м. Учет.	Уметь пробегать дистанцию по времени.	Кросс 1000 м. Учет.	Выполнять силовые упражнения.	33 недели	
70		Кроссовая подготовка	Урок № 70	Кроссовая подготовка. Специальные упражнения легкоатлета. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Зона передачи.	Уметь правильно передавать эстафетную палочку.		Выполнять силовые упражнения.		

Контрольно- измерительные материалы:

1. Рулетка
2. Секундомеры
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа
4. Планка для прыжков в длину
5. Планка для измерения наклона вперед

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический
19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки