**Пояснительная записка**

**Рабочая программа по физической культуре для 10 «А» класса**

**составлена на основе:**

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12 2012 г. №273-Ф3
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении Федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
3. Федерального базисного учебного плана для среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03. 2004;
4. ФГОС С(П)00 (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)
5. Приказа Минобрнауки «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/2016 учебный год».
6. Письма Минобрнауки РФ от 07 августа 2015 года № 08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
7. Учебного плана \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017-2018 год.
8. Годового календарного графика \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_на 2017 - 2018 учебный год.

Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, активным, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите своего Отечества. Достижения этих целей можно добиться через повышение эффективности занятий физической культурой в школе.

Настоящая программа по физической культуре позволяет увеличить количество уроков физической культуры до 3-х часов в неделю в каждом классе.

**Цели:**

* воспитание у школьников высоких нравственных качеств, потребности систематических занятий физическими упражнениями, стремления укрепление здоровья, повышение работоспособности учащихся;
* к физическому самосовершенствованию;
* формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
* формирование социальной адаптации в коллективном общении и взаимодействии;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
* развитие основных двигательных качеств, расширение объёма знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования физических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации.

**Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие задачи:**

* Совершенствование методики преподавания физической культуры;
* Формирование у учащихся потребности систематических занятий физической культурой;
* Увеличение объёма двигательной активности;
* Воспитать стремление к динамическому стереотипу;
* Улучшение материальной базы.

**Задачи физического воспитания учащихся направлены на:**

* овладение школой движений;
* укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию.
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания основного и среднего (полного) общего образования», «Федеральном компоненте государственного стандарта», «Федеральном базисном учебном плане», «Региональном базисном учебном плане», Законе РФ «Об образовании», Концепции по совершенствованию содержания и структуры общего образования» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Особенностями данной программы являются: соотнесённость с Региональным базисным учебным планом общеобразовательных учебных учреждений, направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, школьная спортивная площадка, стадион, спортивный инвентарь), и региональными климатическими условиями.

 **Учебно - тематическое планирование.**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программного материала | 10 кл. |
| Основы теоретических знаний | В процессе урока |
| Г имнастика | 25 |
| Лёгкая атлетика | 41 |
| Спортивные игры |  |
| -баскетбол | 22 |
| -волейбол | 17 |
| Итого: | 105 ч. |

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Физическая культура и спорт - одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью. Соревновательная деятельность: правила организации и проведения, обеспечение безопасности.

**ГИМНАСТИКА(25 час.)**

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

***Перекладина***: **юноши-10 класс:**

а) Поднимание прямых ног (4 раза);

б) Подъем в упор силой;

в) Подъем переворотом;

г) Подтягивание из виса.

***Опорный прыжок:***

а) Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);

б) Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

***Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой***

***Акробатика:***

**девушки:**

а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

б) Кувырок назад в полушпагат;

в) «Мост», поворот в упор, стоя на одном колене;

г) Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед;

д) Сед углом;

е) Стоя на коленях наклон назад;

ж) Акробатическая комбинация упражнений, **юноши -10 класс**

а) Два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках;

б) «Мост» из положения стоя с помощью;

в) Кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове силой;

г) Кувырок назад в упор стоя ноги врозь;

д) Длинный кувырок через препятствие на высоте 90 см.;

е) Кувырок назад через стойку на руках (с помощью).

ж) Акробатическая комбинация упражнений.

**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ (21 час.)**

Штрафной бросок.

Стойки и передвижения. Повороты. Остановки.

Ведение мяча

Бросок мяча в движении после двух шагов.

«Круговой» бросок .

«Скоростной» бросок.

Теория - индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**ВОЛЕЙБОЛ (15 час.)**

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга (Радиус -1,5 м.).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками .

Нападающий удар.

Подача (по половинам противоположной площадки или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара (одиночные и вдвоем). Подстраховка

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (41 час.)**

Бег 30 м.

Челночный бег 3 х 1 Ом.

Бег 100 м.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон.

Кроссовая подготовка.

6-ти минутный бег.

Кросс -девушки без учёта времени - 3000м, юноши без учёта времени - 5000 м.

Кросс -девушки-2000м, юноши - 3000 м на время.

Прыжок в длину с места (с двух на две).

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».

Метание гранаты - юноши-700г., девушки -500г.

Эстафетный бег.

Преодоление горизонтальных препятствий.

***Формы организации и планирование образовательного процесса.*** Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки,* т.е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одном педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно­познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения обще-развивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

*Двигательный компонент* включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5-7 мин.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения школьников практическому материалу, содержащемуся в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описания техники их выполнения и т. п.).

В основной школе данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач. Отличительные особенности планирования этих уроков следующие:

* планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение; углубленное разучивание и закрепление; совершенствование;
* планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки - с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения.

После решения задач обучения планирование развития физических качеств осуществляется в определенной последовательности: гибкость, координация движений, быстрота - сила (скоростно­силовые и собственно силовые способности) - выносливость (общая и специальная).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для преимущественного развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки. В основной школе такие уроки проводятся как целевые и планируются на основе принципов спортивной тренировки: во-первых, с соблюдением соотношения объемов тренировочной нагрузки в общей и специальной подготовке; во-вторых, с системной цикловой динамикой повышения объема и интенсивности нагрузки; в-третьих, с ориентацией на достижение конкретного результата в соответствующем цикле тренировочных уроков.

Помимо целевого развития физических качеств, на этих уроках необходимо давать школьникам соответствующие знания, формировать у них представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также о функциональных возможностях и особенностях своего организма.

Кроме этого, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьников обучают способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе выполнения учебных заданий.

Отличительными особенностями целевых уроков являются:

* обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
* планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7-9 мин);
* использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд/мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд/мин) режимов;
* обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

***В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник 10 класса должен: знать/понимать***

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; **уметь**
* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия и спортивных играх;
* выполнять комплексы обще-развивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

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

* проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

 **Методическая литература:**

При организации изучения предмета по физической культуре, выборе учебников и учебно­методических комплексов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующими документами:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* стандарт основного общего образования по физической культуре;
* стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на базовом уровне;
* стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре на профильном уровне;
* примерные программы по физической культуре начального общего образования;
* примеры программы по физической культуре основного общего образования;
* примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на базовом уровне;
* примерные программы по физической культуре среднего (полного) общего образования на профильном уровне;
* требования к оснащенности образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением стандарта по физической культуре.

Преподавание учебного предмета по физической культуре с использованием действующих учебников и учебно-методических комплексов представляет определенную трудность. Поскольку, учебников и учебно-методических комплексов, разработанных в соответствии с государственным стандартом образования по физической культуре еще нет, допускается использование любого учебника или учебного пособия по физической культуре, включенных в Федеральные перечни учебников, учебно-методических и методических изданий, рекомендуемых (допущенных) Минобразованием России к использованию в образовательных учреждениях на 2004/2005 учебный год, утвержденных приказом Минобразования России от 15 января, 2004 года

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Физические****Качества** | **Физические упражнения** | **мальчики** | **девочки** |
| Быстрота | Бег 60м с низкого старта, с | 9,2 | 10,2 |
|  | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 20 | 10 |
| Сила | Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
|  | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | - | 24 |
| Выносливость(выбираетсялюбое из упражнений) | Кроссовый бег на 2км, мин | 14.30 | 17.20 |
| Бег на 2000м, мин | 10.30 |  |
| Бег на 1000м, мин | - | 5.40 |
| КоординацияДвижений | Последовательное выполнение кувырков, кол-вораз | 5 | - |
| Челночный бег 3\*10м, с | 8,2 | 8,8 |

**Содержание (10 класс)**

|  |
| --- |
| **Знания о физической культуре (4ч)** |
| Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение туристических походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе. | Знания о физической культуре.Туристические походы как форма активного отдыха. | Характеризовать различные виду туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека.Выбирать и составлять маршрут пеших походов. |
| Здоровье и здоровой образ жизни | Здоровье и здоровой образ жизниЗдоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения. | Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье».Раскрывать понятие «здоровый образ жизни» |
|  | Техника приема мяча в игре. Техника приема мяча после подачи. Тактика игры.Игра в волейбол по правилам. | площадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориенированная физическая подготовка | Прикладно ориентированная физическая подготовка (16 ч) Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений. | Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. | Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств. |
| Проведение банных процедур | Правила проведения банных процедур Целебные свойства бани. История банных процедур, лечебные свойства и правила проведения банных процедур. | Раскрывать оздоровительные свойства русской бани, ее положительное влияние на восстановление и закаливание организма. |
| Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом | Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха. | Характеризовать причины возможного проявления травм во время занятий физической культурой. |
| Организация и проведение занятий профессионально - прикладной подготовкой (6 ч) |  |  |
| Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой | Физическое упражнение для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.Комплекс упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, бедра, голени. Стопы.Комплекс упражнения для развития простой реакции.Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата. | Характеризовать умственный, физический и смешанный труд ака основные в структуре различных видов профессиональной деятельности.Составлять комплексы упражнений для развития основных физических качеств.Подбирать их дозировку. |
| Изменение резервов организма и состояния здоровья с помощи функциональных проб | Измерение функциональных резервов организма. | Раскрывать понятие «функциональные резервы организма» |
|  **Физическое совершенствование (92 ч)** |
| Физкультурно-оздоровительнаядеятельность.Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз | Виды двигательной деятельности (12ч) Физкультурно - оздоровительная деятельность. | Составлять комплексы упражнений и подбирать их дозировку, исходя из индивидуального самочувствия, показателей физической и умственной работоспособности. |
| Спортивно - оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и координации | Спортивно - оздоровительная деятельность(60ч)Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций. | Совершенствовать технику выполнения акробатических комбинаций и отдельных упражнений в групповых формах организации учебной деятельности. Находить ошибки в технике выполнения упражнений у своих одноклассников и предлагать способы их устранения |
| Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание гранаты. | Легкая атлетика.Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений.Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата. | Совершенствовать технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.Находить ошибки и предлагать способы их устранения. |
| Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам | Спортивные игры.Баскетбол.Совершенствование техники ранее освоенных приемов игры в баскетбол Техника передачи одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча.Техника передачи мяча одной рукой сбоку.Техника броска мяча одной рукой в движении. | Применять технические приемы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.Описывать технику передачи мяча освоенными способами. Характеризовать особенности самостоятельного освоения техники передач в процессе самостоятельных занятий.Использовать передачи мяча освоенными способами во время игровой деятельности. |
| Волейбол. Игра по правилам | Волейбол. Техническое действия. Совершенствование техники раннее освоенных приемов игры.Техника нападающего удара.Техника приема мяча в игре. Техника приема мяча после подачи. Тактика игры.Игра в волейбол по правилам. | Взаимодействовать с игроками при защите и нападении.Проявлять дисциплинированность наплощадке, уважение к соперникам и игрокам своей команды. |
| Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладно-ориентированная физическая подготовка | Прикладно ориентированная физическая подготовка (16 ч) Совершенствование техники ранее освоенных прикладно ориентированных упражнений. | Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность |
| Общефизическая подготовка | Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма. | Организовать и проводить самостоятельные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Демонстрировать ежегодный прирост в развитии основных физических качеств. |

Тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | Тема | Домашнее задание |
| 1 |  | Инструктаж по охране труда | Повторить правила техники безопасности |
| 2 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | Раскрыть: «Физическая культура в современном обществе». |
| 3 |  | Высокий и низкий старт. | Самостоятельные занятия (ОРУ) |
| 4 |  | Финишное усилие. Эстафетный бег. | Изучить способы оказания доврачебной помощи во время занятий физ. упражнениями и активного отдыха |
| 5 |  | Развитие скоростных способностей. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 6 |  | Развитие скоростной выносливости. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости) |
| 7 |  | Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. | Раскрыть: «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 8 |  | Метание гранаты на дальность. | Самостоятельные занятия (ОРУ) |
| 9 |  | Метание гранаты на дальность. | Самостоятельные занятия (развитие быстроты) |
| 10 |  | Развитие силовых и координационных способностей. | Раскрыть: «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 11 |  | Прыжок в длину с разбега. | Самостоятельные занятия (развитие силы). |
| 12 |  | Прыжок в длину с разбега | Раскрыть: «Прикладно­ориентированная физическая подготовка». |
| 13 |  | Развитие выносливости. | Самостоятельные занятия (упражнения для формирования стройной фигуры). |
| 14 |  | Развитие силовой выносливости. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 15 |  | Преодоление горизонтальных препятствий. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 16 |  | Переменный бег. | Самостоятельные занятия (упражнения для развития подвижности суставов). |
| 17 |  | Гладкий бег. | Раскрыть: «Спорт как соревновательная деятельность». |
| 18 |  | Гладкий бег. | Самостоятельные занятия (упражнения для формирования правильной осанки). |
| 19 |  | Кроссовая подготовка. | Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения). |
| 20 |  | Кроссовая подготовка. | Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 21 |  | Повторение. Стартовый разгон. | Самостоятельные занятия (развитие быстроты). |
| 22 |  | Повторение. Высокий и низкий старт. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости). |
| 23 |  | Повторение. Эстафетный бег. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 24 |  | Повторение. Прыжки в длину с разбега. | Повторение. «Прикладно-ориентированная физическая подготовка». |
| 25 |  | Кроссовая подготовка. | Самостоятельные занятия (упражнения для формирования стройной фигуры). |
| 26 |  | Кроссовая подготовка. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 27 |  | Стойки и передвижения, повороты и остановки. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 28 |  | Стойки и передвижения, повороты и остановки | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 29 |  | Ловля и передача мяча. | Самостоятельные занятия (упражнения для формирования правильной осанки). |
| 30 |  | Ловля и передача мяча. | Самостоятельные занятия (развитие силы). |
| 31 |  | Ведение мяча. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 32 |  | Прием и передача мяча. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 33 |  | Бросок мяча. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 34 |  | Бросок мяча. | Самостоятельные занятия (упражнения для формирования стройной фигуры). |
| 35 |  | Бросок мяча в движении. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости). |
| 36 |  | Бросок мяча в движении. | Самостоятельные занятия (развитие выносливости). |
| 37 |  | Штрафной бросок. | Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 38 |  | Штрафной бросок. | Самостоятельные занятия (упражнения для развития подвижности суставов). |
| 39 |  | Тактика игры. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 40 |  | Тактика игры. | Самостоятельные занятия (развитие выносливости). |
| 41 |  | Техника защитных действий. | Повторение. «Прикладно­-ориентированная физическая подготовка». |
| 42 |  | Техника защитных действий. | Самостоятельные занятия (баскетбол, бросок мяча). |
| 43 |  | Зонная система защиты. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 44 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Раскрыть: «Влияние занятий физ. упр-ми родителей на здоровье их будущих детей». |
| 45 |  | Прием и передача мяча. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 46 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 47 | ' | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Самостоятельные занятия (волейбол, нападающий удар). |
| 48 |  | Развитие кондиционных и координационных способностей. | Повторение. Способы оказания доврачебной помощи во время занятий физ. упр-ми и активного отдыха. |
| 49 |  | Гимнастика. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 50 |  | Гимнастика. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 51 |  | Акробатические упражнения. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 52 |  | Акробатические упражнения. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования стройной фигуры). |
| 53 |  | Развитие гибкости. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования правильной осанки). |
| 54 |  | Развитие гибкости. | Самостоятельные занятия (упражнения для глаз). |
| 55 |  | Упражнения в висе. | Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 56 |  | Упражнения в висе. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования правильной осанки). |
| 57 |  | Развитие силовых способностей. | Самостоятельные занятия (футбол, двусторонняя игра). |
| 58 |  | Развитие координационных способностей. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 59 |  | Развитие координационных способностей. | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 60 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 61 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 62 |  | Стойки и передвижения, повороты и остановки. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 63 |  | Стойки и передвижения, повороты и остановки. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 64 |  | Прием и передача мяча. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 65 |  | Прием и передача мяча. | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 66 |  | Прием мяча после подачи. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования стройной фигуры). |
| 67 |  | Прием мяча после подачи. | Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения). |
| 68 |  | Подача мяча. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 69 |  | Подача мяча. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости). |
| 70 |  | Подача мяча. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 71 |  | Нападающий удар. | Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения). |
| 72 |  | Нападающий удар. | Самостоятельные занятия (развитие силы). |
| 73 |  | Нападающий удар. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 74 |  | Развитие силовых способностей. | Самостоятельные занятия (развитие выносливости). |
| 75 |  | Развитие гибкости. | Самостоятельные занятия (развитие быстроты). |
| 76 |  | Преодоление горизонтальных препятствий. | Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 77 |  | Преодоление горизонтальных препятствий. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 78 |  | Развитие выносливости. | Самостоятельные занятия(комбинированные упражнения). |
| 79 |  | Развитие выносливости. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования стройной фигуры). |
| 80 |  | Переменный бег. | Повторение.«Прикладно­-ориентированная физическая подготовка». |
| 81 |  | Переменный бег. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости). |
| 82 |  | Кроссовая подготовка. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 83 |  | Развитие силовой выносливости. | Самостоятельные занятия (развитие выносливости). |
| 84 |  | Развитие силовой выносливости. | Самостоятельные занятия (упражнения для развития подвижности суставов). |
| 85 |  | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 86 |  | Высокий и низкий старт. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 87 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. | Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения). |
| 88 |  | Развитие гибкости. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 89 |  | Развитие гибкости. | Повторение пройденного. |
| 90 |  | Повторение. Развитие координационных способностей. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 91 |  | Развитие выносливости. | Самостоятельные занятия (развитие быстроты). |
| 92 |  | Переменный бег. | Самостоятельные занятия (развитие координации движений). |
| 93 |  | Кроссовая подготовка. | Повторение. «Физическая культура в современном обществе». |
| 94 |  | Прием мяча после подачи. | Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения). |
| 95 |  | Подача мяча. | Повторение. Способы оказания доврачебной помощи во время занятий физ. упр-ми и активного отдыха. |
| 96 |  | Переменный бег. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 97 |  | Кроссовая подготовка. | Самостоятельные занятия (упр-я для формирования стройной фигуры). |
| 98 |  | Кроссовая подготовка. | Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни». |
| 99 |  | Прием мяча после подачи. | Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания». |
| 100 |  | Подача мяча. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 101 |  | Финальное усилие. Эстафетный бег. | Самостоятельные занятия (гладкий бег). |
| 102 |  | Развитие выносливости. | Самостоятельные занятия (развитие гибкости). |
| 103 |  | Эстафетный бег. | Самостоятельные занятия (ОРУ). |
| 104 |  | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. | Самостоятельные занятия(комбинированные упражнения). |
| 105 |  | Эстафеты, подвижные и спортивные игры. |  |

 **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях,

А. АЗданевич; Москва:«Просвещение»,2010

1. «Справочник учителя физической культуры», П.АКиселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
2. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.