

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

Утверждаю:

Директор НОУ лицей № 36 ОАО «РЖД»
_____/С.Н.Шатунов/

Пр. № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года

Протокол ПС № _____ от « ____ » _____ 20 ____ года

**Рабочая программа по физической культуре для 10 Б класса
(юноши)**

Составитель: Оленников А.Ю.
учитель физической культуры

квалификационная категория - первая

г. Иркутск
2015-2016 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена с учетом требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержанием наполнения учебных предметов, компонента государственного стандарта среднего общего образования и на основе следующих законов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-фз (ред .от 21.04.2011г.)
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009г. №1101р
4. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от09.03.2004г. №1312 (ред. От30.08.2010г.)
5. Положение о критериях оценивания знаний учащихся, по общеобразовательным предметам, утвержденного 30 августа 2012года.
6. Комплексная программа по физической культуре автор, Зданевич.А.А., Лях В.И. Издательство «Просвещение» 2010г.

Программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура 10-11 класс» под редакцией В.И.Ляха. М. «Просвещение» 2014.

Программа рассчитана на 102 часа в год; 3 часа в неделю.

Изучение физической культуры в рамках среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Освоение физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Задачи:

Оздоровительные:

- Укрепление здоровья;
- Содействие нормальному физическому развитию;
- Расширение функциональных возможностей организма;

Образовательные:

- Развитие двигательных (скоростных, силовых и координационных) способностей;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организация и проведение самостоятельных занятий по общефизической и спортивной подготовке;
- Обучение технике двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований;
- Развитие функциональных возможностей организма, основных физических качеств: скоростных, силовых, координационных и скоростно-силовых способностей с учетом возрастной динамики полового созревания, состояния здоровья и индивидуальных темпов психофизического развития школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепление здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

В соответствии с базисным учебным планом общеобразовательных учреждений, определяющим образовательную область «Физическая культура» обязательной составляющей основного образования. Программа делится на две части **базовую и вариативную**. **Базовая часть** – выполняет обязательный минимум по предмету. **Вариативная часть**- часть включает в себя программный материал по волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов из ранее пройденного материала. Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки, этот раздел программы заменен спортивными играми (баскетболом, настольным теннисом). Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Рабочая программа на 10 Б класс 3 часа в неделю

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

	Виды программного материала		Количество часов (уроков)
			Классы
			10
1.1	Основы знаний о ф-к		В ходе уроков
.2.	Спортивные игры	Волейбол	16
		Баскетбол	20
1.3.	Гимнастика с основами акробатики		18
1.4.	Легкая атлетика		38
1.5	Настольный теннис		10
	Итого:		102

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях по физической культуре знания. умения и навыки, приобретенные на уроке, Выполнять учебные нормативы.

10 Б класс

Юноши Контрольные упражнения	Нормативы		
	«5» (высокий)	«4» (средний)	«3» (низкий)
Бег 60 м (сек)	7,00	7,5	8,00
Бег 100 м (мин, сек)	13,5	14,0	14,5
Бег 400 м (мин, сек)	1,00	1,15	1,25
Бег 800 м (мин, сек)	2,37	2,47	3,00
Или 1000 м	Без учета времени		
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210
Прыжок в высоту способом перешагивание (см)	135	130	115
Метание малого набивного мяча 150гр. (м)	55	50	40
Подтягивание на перекладине (раз)	10	7	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (30сек) кол-во раз	35	30	27
Прыжки на скакалке (30 сек) кол-во раз	70	55	45
Челночный бег 10X10м	25,5	27,0	27,1
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	30	25	20

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание (из реферативного описания)	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
<i>Легкая атлетика</i>	38	Инструктаж по Т.Б. Стартовый разгон. Развитие скоростных способностей. Низкий старт и стартовое ускорение Бег с ускорением. Эстафетный бег. Финальное ускорение. Бег 100 м. на результат. Развитие скоростной выносливости. Техника метания. Развитие силовых и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега. Бег на 800 м. на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Уметь демонстрировать технику низкого старта. Демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге. Демонстрировать финальное усилие. Технику прыжка в длину с разбега.
<i>Спортивные игры Баскетбол</i>	20	Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Ловля и передача мяча. Варианты ведения мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять различные передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
<i>Настольный теннис</i>	10	Инструктаж по Т.Б. на занятиях настольным теннисом. Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по мячу, игра у сетки.	Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу. Выполнять разные виды ударов по мячу, прием мяча.
<i>Гимнастика</i>	18	Инструктаж по Т.Б. Прыжок через коня (конь в ширину, высота 110см). Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня. Ритмическая гимнастика.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать владение скакалкой, гимнастической палкой.

Волейбол	16	Инструктаж Т.Б. по волейболу. Правила игры в волейбол. Перемещение в стойке волейболиста. Освоение техники перемещений. Прием и передача мяча сверху. Прием мяча после подачи. Совершенствование приема мяча после подачи. Верхняя и нижняя подача мяча. подача мяча на точность попадания. Зачет. Нападающий удар. Техника защитных действий. Совершенствование техники игры в защите. Командные тактические действия. Учебные игры.	Уметь демонстрировать стойку волейболиста, перемещаться по площадке, выполнять верхнюю, нижнюю подачу мяча по зонам, нападающий удар. Выполнять защитные действия.
-----------------	----	---	--

Критерии оценки учащихся

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, нужно учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По технике владения двигательными действиями (знаниями, умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный метод.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и за что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Данные методы нужно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Перечень учебно-методического обеспечения для реализации рабочей программы.

1. *Каинов.А.Н.* Методические рекомендации при планирование прохождении материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева)/ А.Н. Каинов.-Волгоград : ВГАФК, 2003.- 68 с.
2. *Каинов.А.Н.* Методические рекомендации планирования материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И.Ляха, А.А.Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В.Колышкина.- Волгоград : ВГАФК, 2005.- 52 с.
3. *Лях В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В.И.Лях, А.А.Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. *Лях, В.И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/В.И.Лях, А.А.Зданевич.-М. : Просвещение, 2012. - 128 с.
5. *Настольная книга учителя физической культуры/* авт.-сост. Г.И. Погадаев под ред. Л.Б. Кофмана.-М. : Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод. Пособие/сост. Б.И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во Астрель». 2003. – 128 с*
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /* авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В Петрова. – М. : Дрофа, 2001.-128 с.
8. *Физическое воспитание учащихся 10-11 классов : пособие для учителя /* под ред. В.И Ляха, Г.Б. Мейксона. – М. : Просвещение, 1998. – 112 с.

Тематическое планирование по физической культуре 10 Б класс
3 часа в неделю.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Тип урока	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Вводный	Теоретические знания	1	
2	Дальнейшее обучение стартовому разгону. Развитие скоростных способностей	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 60–100 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 20 – 30 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 30 – 60 м).	Усвоение з. у. н.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1	
3	Дальнейшее обучение низкому старту. Старт с колодок, ускорение.	1	ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 х 60 метров. Бег со старта 3- 4 х30-60 метров.	Усвоение з.у.н.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	1	
4	Ускорение по дистанции. Совершенствование низкого старта.	1	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 60– 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные качества в эстафетном беге.	2	

			Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки.				
5	Дальнейшее обучение передаче эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1	ОРУ в движении. СУ. Передача палочки в вираже и по прямой. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 40 – 60 метров. Скоростной бег до 100 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	2	
6	Дальнейшее обучение бегу с низкого старта дистанцией 100-200 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 40 – 80 метров. Низкий старт – бег 100-200 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	2	
7	Дальнейшее обучение бегу на 100 м. результат	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта 1 -2 x 40 – 80 метров. Низкий старт, бег 100 метров на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	
8	Развитие общей и специальной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Упр. с набивными мячами. Прыжки с подъемом бедра к груди. Ускорение по дистанции.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	3	
9	Дальнейшее обучение эстафетному бегу, воспитание скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке. Скоростной бег до 60 метров с передачей эстафетной палочки.		Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	3	
10	Дальнейшее обучение бегу на 400-800 метров.	1	Упражнения в ходьбе, беге. ОРУ на месте. Низкий старт. Ускорение стартовое, финишное.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические	4	

	Совершенствование бега по выражу.				кондиции (скоростную выносливость).		
11	Дальнейшее обучение метанию малого теннисного мяча.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СБУ. Совершенствование скрестного шага. Броски и толчки набивных мячей до 1000г. Метание теннисного мяча с места, в движении. Метание мяча в цель.	Тренировочный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	4	
12	Дальнейшее обучение метанию малого мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса на месте, в ходьбе. СБУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Скрестный бег правым, левым боком. Метание малого теннисного мяча с 4 – 5 шагов, разбега на дальность и в цель.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	4	
13	Метание малого теннисного мяча на дальность. Оценка	1	ОРУ для рук и плечевого пояса на месте. СБУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого теннисного мяча с места, 4 – 5 шагов, с разбега на дальность.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5	
14	Развитие координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Тройной прыжок. Прыжок через препятствие (с 2 -4 беговых шагов). Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков. Бег по точкам (вправо, влево). Челночный бег «елочка».	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	5	
15	Дальнейшее обучение прыжку в длину с разбега 3-5 шагов.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 3 – 5 шагов и с места.	Тренировочный		5	

16	Совершенствование прыжка в длину с полного разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	6	
17	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с места толчком одной ногой махом другой, с 5 – 7 шагов и разбега. С полного разбега – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	6	
18	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Переменный бег на отрезках 60-80- 100м быстро + 40 медленно. Спортивные игры	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	6	
19	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Выполнение упражнений в парах с набивным мячом Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
20	Дальнейшее обучение бегу на 400-800 метров.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
21	Совершенствование техники бега на 400-800 м. при эстафете	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 400-800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	

			Передача полочки в вираже и прямой				
22	Бег на 800м. Результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 800 метров.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
23	Бег 1000 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 1000 метров-на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
24	Блок тесты	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции	9	
25	Спортивные игры Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Совершенствование стоек и перемещений в баскетболе.	1	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. ОРУ на месте. Перемещение в стойке баскетболиста. Развитие координационных способностей. Правила 3 секунд и 24 секунд.	Вводный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	11	
26	Дальнейшее обучение стойкам и перемещениям, повороты.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах.	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	11	

27	Дальнейшее обучение ловле и передачам мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Виды ловли и передачи мяча в парах. В движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	11	
28	Дальнейшее обучение низкому ведению мяча. Совершенствование ловли и передач мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ с баскетбольными мячами. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Виды ловли и передачи мяча в парах. В движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	12	
29	Совершенствование низкого ведения мяча. Дальнейшее обучение среднему ведению.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. СБУ. Низкое, среднее ведение мяча без защитника и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	
30	Совершенствование ведения мяча. Совершенствование передач мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	

			ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра				
31	Дальнейшее обучение остановкам в 2 шага и прыжком.	1	ОРУ с мячом. СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении. В движении на месте. С ведением и после передачи. С атакой и передачей.	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	13	
32	Совершенствование остановок на оценку.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Ловля мяча толчком одной приземление на две (прыжком). Все точно повторяем в движении.	Проверка и оценки	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	13	
33	Дальнейшее обучение броску мяча по кольцу со средней дистанции.	1	Бросок с ближней, средней дистанции одной рукой от головы, плеча. Так же с передачи и после ведения.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	13	
34	Дальнейшее обучение броску по кольцу с дальней дистанции.	1	ОРУ с мячом. СУ. После ведения с места и в прыжке. После обыгрыша соперника с подшагом.	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	14	
35	Обучение два шага, бросок по кольцу. Совершенствование бросков мяча.	1	Различные варианты ловли и передач мяча. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, с дальнейшим броском.	Тренировочный	Уметь выполнять бросок	14	
36	Совершенствование два шага, бросок по кольцу. Обучение зонной защите (2Х3).	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. ОРУ – на осанку СУ. Ведение мяча, ловля два шага, передача. Проходы под кольцо броски. Постановка рук защитника и	Тренировочный	Уметь выполнять проход без пробежки.	14	

			туловища, с игроком и без.				
37	Совершенствование зонной защиты (2Х3). Обучение индивидуальной защите.	1	ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить.	Тренировочный	Уметь перестраиваться в зонную защиту.	15	
38	Совершенствование зонной защиты (2Х3), индивидуальной защиты. Совершенствование проходов с защитником и без.	1	ОРУ в беге, на месте. Передачи мяча в двойках, тройках. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально, не открепляться, не фолить. Передачи от пола атака, подбор.	Тренировочный	Уметь выполнять правильную стойку в защите.	15	
39	Обучение передаче мяча по «восьмерке» в баскетболе.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски.				
40	Совершенствование передач мяча по «восьмерке» в баскетболе.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки.	Тренировочный	Уметь перемещаться в тройках.	15	
41	Обучение игре в 3-х секундной зоне.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход в зону соперника получение передачи бросок.	Тренировочный	Уметь выполнять вход в 3-секундную зону.	16	
42	Совершенствование игры в 3-х секундной зоне.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Заход в зону соперника получение передачи бросок. Забегание в зону и покидание ее с мячом и без мяча.	Тренировочный	Уметь выполнять вход в 3-секундную зону с передачей мяча.		
43	Совершенствование	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами.	Тренировочный	Уметь	16	

	проходов под кольцо с защитником и без. Совершенствование передач мяча по «восьмерке» в баскетболе.		Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки. Ведение мяча передача, обратно-бросок. Разбор игроков индивидуально.		демонстрировать комплекс проходов.		
44	Совершенствование проходов, бросков.	1	ОРУ в беге, на месте с б/б мячами. Передачи в двойках, тройках на месте в движении. Проход с передачами до кольца, броски. Исключить побежки.	Тренировочный	Уметь выполнять проходы и броски.	16	
45	Инструктаж Т.Б. по гимнастике.		Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Комплекс ритмической гимнастики.	Вводный	Обязательно расписаться в журнале по Т.Б.		
46	Прыжок через коня ноги врозь.	1	Строевые упр. обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Разучивание комбинаций вольных упр.	Тренировочный	Уметь выполнять наскок на мостик	17	
47	Дальнейшее обучение прыжку через коня.		Строевые упр. обучение прыжку через коня с разбега под углом к снаряду и толчком одной ноги. Разучивание комбинаций вольных упр. Соскок и приземление.	Тренировочный			

48	Совершенствование выполнения переворота боком, кувырка вперед, кувырка назад через стойку на руках.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад через стойку на руках, ласточка.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	17	
49	Совершенствование техники выполнения упражнений.	1	Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на перекладине. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед.	Тренировочный	Уметь выполнять прыжки через козла.	17	
50	Выполнение акробатических комбинаций.		ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного материала. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Подтягивание на высокой перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.		
51	Исправление техники выполнения упражнений в акробатике.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного материала. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Подтягивание на высокой перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	18	

52	Подтягивание на высокой перекладине.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах; повторение изученного материала. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат. Подтягивание на высокой перекладине.	Тренировочный	Уметь выполнять подтягивания.	18	
53	Развитие координационных способностей.		ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упр. на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Тренировочный	Уметь выполнять сложные координационные действия.		
54	Развитие силовых способностей.	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа. Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс силовых упражнений.	18	
55	Обучение опорному прыжку.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (одной, двумя руками), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 80 см.) прыжок боком.	Тренировочный	Уметь выполнять опорный прыжок.	21	

56	Совершенствование строевых приемов в гимнастике.		Разучивание комплекса строевых приемов. Упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Повороты «Налево, направо, кругом»	Тренировочный			
57	Совершенствование строевых приемов в гимнастике. Сдача на оценку. Совершенствование строевых упражнений.	1	Разучивание комплекса строевых упражнений, упр. С гимн. мячом, обручем, гимнастической палкой. Повороты «Налево, направо, прыжком кругом». Размыкание, смыкание в 2, 3, 4, 5 и 6 колонн через центр зала. Перестроение в 2, 3 шеренги на месте.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	
58	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	Тренировочный	Уметь выполнять бег по повороту и прямой.	21	
59	Развитие силовых способностей.		Метание набивного мяча из - за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.				
60	Развитие координационных способностей.	1	ОРУ на осанку. Упр. с гимнастической стенкой (сгибание рук из упор-присев, сгибание рук после напрыгивания на гимнастическую скамейку).	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	22	
61	Совершенствование висов.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими скамейками. Разучивание упражнений в висах и упорах. Вис с завесом одной, с завесом двумя.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	22	

62	Развитие координационных способностей. Блок тесты		Разучивание комплекса строевых приемов. Упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой. Повороты «Налево, направо, кругом».	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции.		
63	Инструктаж Т. Б. по настольному теннису.	1	Инструктаж Т. Б. Лекция.	Вводный	Обязательно расписаться в журнале по Т.Б.	22	
64	Совершенствование подачи стоя боком к столу внешней стороной ракетки и внутренней.	1	ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, подача мяча с подкруткой, ударом по мячу ракеткой с подсечкой слева и справа.	Тренировочный	Уметь подавать.	23	
65	Совершенствование подачи. Совершенствование приема мяча справа.	1	ОРУ и СБУ в движении. Обучение подачи мяча с подкруткой. Прием мяча справа, стоя по центру. С перемещениями вправо, влево.	Тренировочный	Уметь перемещаться.	23	
66	Совершенствование приема мяча справа. Совершенствование приема мяча слева.	1	ОРУ и СБУ в движении. Прием мяча после подачи с подкруткой. Прием мяча с перемещениями вправо, влево.	Тренировочный	Уметь принимать по диагонали.	23	
67	Совершенствование приемов и подач.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов тех. Учебная игра (1x1) Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием теннисной ракетки.	Тренировочный	Уметь принимать по диагонали.	24	
68	Совершенствование атаки справа по диагонали.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Учебная игра(2x2). Перемещен	Тренировочный	Уметь атаковать с перемещениями влево, вправо.	24	
69	Совершенствование	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных	Тренировочный	Уметь атаковать с	24	

	атаки справа по диагонали. Обучение атаке слева по прямой.		элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. СУ с использованием подсечки мяча слева и справа.		перемещениями влево, вправо.		
70	Совершенствование атак. Обучение защитных действий	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа.	Тренировочный	Уметь защищаться с атаки подсечкой.	25	
71	Обучение подсечкам внутренней и наружной частью ракетки.	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, подсечки мяча слева и справа.	Тренировочный	Уметь выполнять подсечки вправо и влево от соперника.	26	
72	Совершенствование пройденного материала. Учебная игра.	1	Развитие коорд. способностей. Перемещение в стойке теннисиста. Приемы мяча слева, справа. ОРУ и СБУ в движении. Стойки и перемещения у стола. Подброс и ловля мяча в руку, с дальнейшим ударом по мячу с подкруткой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику.	27	
73	Инструктаж Т. Б. по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	Инструктаж Т. Б. по волейболу. Лекция ВФВ.	Вводный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	27	
74	Перемещения и стойки волейболиста	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки. Комбинации из освоенных элементов техники	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения	28	

			перемещений. Развитие координационных способностей. Повторяем правила игры в волейбол.		упражнений		
75	Дальнейшее обучение технике перемещений и стоек волейболиста.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Развитие прыгучести. Перемещение в стойке волейболиста. СУ с использованием волейбольной сетки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	28	
76	Обучение передаче мяча двумя руками сверху.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	28	
77	Обучение передаче мяча двумя руками снизу. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	29	
78	Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	29	

79	Обучение нижней прямой подаче мяча. Совершенствование передач мяча.	1	. ОРУ. СУ. Правильная постановка предплечья и замка в приеме, ног и туловища. Выполнение передачи 2-мя руками сверху из положения сед. Передачи через сетку. ОРУ. СУ. Правильная постановка кистей при передаче, ног и туловища. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча на месте индивидуально и в парах, без и после перемещения, с опорой.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	29	
80	Обучение нижней боковой подаче мяча. Совершенствование нижней прямой подачи мяча.		Обучение подбросу, удару. Попытка с 3, 6, 9м. Правильная постановка ног и туловища. Обучение удару по мячу кулаком, открытой кистью, ребром ладони. Выполнение подач через сетку.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	30	
81	Обучение верхней прямой подаче. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи мяча.	1	ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага. Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	30	
82	Обучение верхнему прямому нападающему удару. Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	30	

			направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
83	Совершенствование верхнего прямого нападающего удара. Совершенствование передач мяча.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении. Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	31	
84	Совершенствование индивидуального блокирования в зонах 4,3,2. Совершенствование верхнего прямого нападающего удара.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений	32	
85	Совершенствование индивидуального блокирования. Совершенствование группового блокирования.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику	32	
86	Командные тактические действия в защите. Игрок на задней	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка	33	

	линии «либеро».		подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.		техники выполнения упражнений		
87	Командные тактические действия в нападении. Доигровка. Центр. Диагональ.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Групповые упражнения с подач через сетку. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	33	
88	Групповые тактические действия в нападении. Перемещения блокирующих и нападающих.	1	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные и командные тактические действия. Учебная игра.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать технику.	33	
89	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Вводный	Знать Т.Б. по легкой атлетике.	34	
90	Совершенствование высокого и низкого старта.	1	ОРУ в движении. СБУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 4 -5 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x30-40.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику низкого старта.	34	
91	Финальное ускорение в эстафетном беге.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 x 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное ускорение в	34	

			передачей эстафетной палочки.		эстафетном беге.		
92	Совершенствование бега 100 м. с низкого старта.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	35	
93	Бег 100 м. на результат.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	35	
94	Развитие скоростной выносливости.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 200 – до 400 метров. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	35	
95	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	36	
96	Совершенствование метания малого мяча. Челночный бег.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов, с полного разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	37	
97	Совершенствование метания малого мяча на дальность.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Тренировочный	Уметь демонстрировать метание с полного разбега.	37	

98	Совершенствование метания мяча в цель. Работа над ошибками.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность	Тренировочный	Уметь метать мяч на дальность.	38	
99	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 500г). Специальные беговые упр. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. Двойной и тройной прыжок с 3 – 5 шагов разбега: 6 – 8 прыжков.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	38	
100	Совершенствование выполнения прыжка в длину с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега. С полного разбега.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	38	
101	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Проверка и оценки	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	39	
102	Блок тесты	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Подъем туловища из положения лежа. Подтягивание на перекладине. Прыжки на скакалке. Наклон туловища из положения сед ноги врозь. Переменный бег 5 – 10 минут.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции.	39	

Сокращение слов и их определение:

- а) **ОРУ**- общеразвивающие упражнения;
- б) **КРУ**- комплекс развивающих упражнений;
- в) **СУ**- специальные упражнения;
- г) **Т.Б.**- техника безопасности;
- д) **б/б** – баскетбол.

Лист корректировки рабочей программы

[illegible]