

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 10 б класс
(девушки)

Составитель: Арефьева И.С.
учитель физической культуры
квалификационная категория – высшая

г. Иркутск
2015-2016 учебный год

Рабочая программа для 10А класса (девушки) 3 часа в неделю

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 б кл.(девушки) составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего общего образования, с учетом примерной программы среднего общего образования по физической культуре

Нормативную базу для разработки рабочей программы представляют документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 г. № 1089 «Федеральный компонент государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 г. №1312 «Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.06.2015 г. № 576 "О внесении изменений в ФП учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 года № 253"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 189 (ред. От 25.12.2013) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

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

Изменения внесены в программу соответствующего УМК на основе комплексной программы по физической культуре Зданевич А.А., Лях В.И. Издательство «Просвещение» 2010г. Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под редакцией Зданевич А.А., Лях В.И. Из-за отсутствия безопасных условий для проведения лыжной подготовки, этот раздел программы заменен спортивными играми (баскетболом, бадминтон). Для прохождения теоретического материала отводится время в процессе уроков.

Изучение физической культуры в рамках среднего общего образования направлено на достижение следующей цели:

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

Задачи:

Оздоровительные:

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

Образовательные:

- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей
- Обучение жизненно важных двигательных умениям и навыкам
- Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.
- Формирование знаний и способностей развития физических качеств. Организации и проведения самостоятельных занятий общефизической и спортивной подготовкой
- Обучение техники двигательных действий базовых видов спорта и элементам тактического взаимодействия во время соревнований
- Развитие функциональных возможностей организма основных физических качеств скоростных, силовых 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 укрепления здоровья.
- Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание (из реферативного описания)	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
Легкая атлетика	36	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 1000 метров. Бег 2000 м. на результат.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. 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.
Спортивные игры Баскетбол	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 варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке.
Бадминтон	10	Инструктаж по Т.Б.на занятиях бадминтоном .Правила поведения на площадке. Стойка игрока, подачи, разные виды ударов по волану, игра у сетки.	Уметь выполнять стойки игрока, выполнять подачу волана, выполнять разные виды ударов по волану, прием волана.
Гимнастика	18	. Инструктаж по ТБ .Прыжок через коня (конь в ширена высота 110см). Техника выполнения акробатических упражнений. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. Уметь демонстрировать комплекс вольных упр. Уметь демонстрировать комплекс

		Техника опорного прыжка. Опорный прыжок через коня. Ритмическая гимнастика.	акробатических упражнений. Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.
Волейбол	18	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, наподдающий удар. Выполнять защитные действия.

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

Уметь использовать на занятиях физической культурой знания и навыки, приобретенные в процессе обучения, выполнять учебные нормативы (блок тесты).

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры, композиции ритмической гимнастики ;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

	Физические упражнения	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	14-18 раз 170-210 см
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	10 мин 00 с

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, надо 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 (умениями, 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 открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и 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.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно 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 планировании прохождения 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.Лях, 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Тип урока*	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану (учебные недели)	Дата фактического проведения урока
1	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б.	1	Инструктаж по Т.Б.Правила поведения на стадионе, правила дорожного движения.	Вводный	Теоретические знания	1	
2	Стартовый разгон. 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 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	Усвоение з. у. н.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	1	
3	Низкий старт и стартовое ускорение.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	Усвоение з .у .н.	Уметь демонстрировать технику низкого старта	1	
4	Бег с ускорением.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с	Тренировочный	Уметь демонстрировать скоростные	2	

			ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.		качества в эстафетном беге.		
5	Эстафетный бег. Финальное ускорение.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	2	
6	Бег с низкого старта 100 м.	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)	2	
7	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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	3	
8	Развитие скоростной выносливости	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость)	3	
9	Развитие скоростно-силовых качеств	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от		Уметь демонстрировать физические кондиции	3	

			400 – до 800 метров. Учебная игра.		(скоростную выносливость).		
10	Бег с повышенной скоростью	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	4	
11	Техника метания.	1	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	4	
12	Метание малого мяча с разбега.	1	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	4	
13	Метание малого мяча на дальность. Контроль	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 финальное усилие.	5	

14	Развитие силовых и координационных способностей.	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. 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 финальное усилие.	5	
15	Прыжок в длину с разбега	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега.	Тренировочный		5	
16	Корректировка техники прыжка с разбега.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. 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 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	6	
18	Развитие выносливости.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	6	

			100- 200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры				
19	Развитие силовой выносливости	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	
20	Бег на 1000 метров	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	
21	Корректировка техники бега на 1000 м.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков. Бег 1000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	7	
22	Переменный бег	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
23	Кроссовая подготовка 2000 м.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000м.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции	8	
24	Корректировка техники переменного бега. Блок тесты	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические	8	

			старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		кондиции		
25	Спортивные игры Баскетбол. Инструктаж по ТБ. Техника игры в баскетбол.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Вводный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	9	
26	Совершенствование стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	10	
27	Совершенствование ловли и передачи мяча.	1	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	10	

			мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и 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.				
28	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	11	
29	Совершенствование техники ведения мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	11	
30	Совершенствование	1	Упражнения для рук и	Тренировочный	Уметь выполнять	11	

	техники ведения мяча.		плечевого пояса. ОРУ – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра		различные варианты ведения мяча		
31	Совершенствование техники ловли передачи мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) .	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	
32	Совершенствование техники ведения 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 ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	Тренировочный	Уметь выполнять различные варианты ведения мяча	12	
33	Совершенствование техники ловли передачи мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Тренировочный	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	12	

			Учебная игра 4х4,5х5.				
34	Бросок мяча.	1	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	Проверки и оценки	Уметь выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	13	
35	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра 4х4,5х5.	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	13	
36	Совершенствование техники защитных действий.	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Учебная игра 4х4,5х5.	Тренировочный	Уметь выполнять вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	13	
37	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра 4х4,5х5.	Тренировочный	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в	14	

					стойке, остановка, повороты)		
38	Совершенствование тактики игры.	1	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Тренировочный	Уметь выполнять игровые действия в нападении, защите.	14	
39	Овладение игрой и комплексное развитие пси- хомоторных способностей.	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.	Тренировочный	Уметь играть в баскетбол.	14	
40	Совершенствование техники бросков мяча	1	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра по правилам	Тренировочный	Уметь выполнять броски мяча в кольцо.	15	
41	Совершенствование ловли и передач мяча .	1	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях) Игра по правилам	Тренировочный	Уметь выполнять игру в нападении.	15	
42	Совершенствование техники защитных действий	1	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) Игра по правилам.	Тренировочный	Уметь выполнять игру в защите.	15	
43	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и раз- витие кондиционных и координационных способностей.	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игра по правилам.	Тренировочный	Уметь выполнять игру в нападении, защите.	16	
44	Блок тесты.	1	Броски мяча с пяти точек,	Контрольный.	Уметь играть в	16	

			броски со штрафной, Броски с трех очковой зоны, Игра по правилам.		баскетбол по правилам.		
45	Инструктаж по ТБ по гимнастики	1	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	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	16	
46	Прыжок через козла	1	Строевые упр. обучение прыжку через козла Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс вольных упр.	17	
47	Прыжок через козла	1	Строевые упр. обучение прыжку через козла Разучивание комбинаций вольных упр. с гимнастической лентой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс вольных упр.	17	
48	Техника выполнения акробатических упражнений	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	17	

			лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине				
49	Корректировка техники выполнения упражнений.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	18	
50	Выполнение акробатических комбинаций	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат, стойка на лопатках. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: на низкой перекладине	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений	20	
51	Корректировка техники выполнения упражнений	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, стойка на лопатках, полушпагат, Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание на низкой перекладине.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	20	

52	Подтягивание: на низкой перекладине – на результат	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах ; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	20	
53	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упр. на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	
54	Развитие координационных способностей	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упр. на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	21	

55	Техника опорного прыжка.	1	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок через козла.	Тренировочный	Уметь выполнять опорный прыжок через коня	21	
56	Ритмическая гимнастика	1	Разучивание комплекса ритмической гимнастики, упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.	22	
57	Ритмическая гимнастика	1	Разучивание комплекса ритмической гимнастики, упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем. .	22	
58	Ритмическая гимнастика	1	Разучивание комплекса ритмической гимнастики, упр. со скакалкой, обручем, гимнастической палкой.	Тренировочный	Уметь демонстрировать владение скакалкой, обручем.	22	
59	Упражнения в висе.	1	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование	Тренировочный	Уметь демонстрировать комплекс	23	

			упражнений в висах и упорах.		акробатических упражнений.		
60	Развитие силовых способностей	1	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса лежа (девушки). 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 выполнять Подтягивание из виса лежа.	23	
61	Развитие координационных способностей	1	ОРУ на осанку. Упр.с гимнастической лентой.	Тренировочный	Уметь выполнять упр. с гимнастической лентой.	23	
62	Развитие координационных способностей Блок тесты	1	ОРУ на осанку. Упр. с гимнастической лентой.	Проверки и оценки	Уметь выполнять упр. с гимнастической лентой.	24	
63	Инструктаж по ТБ. Бадминтон	1	Правила игры в бадминтон ОРУ на координацию движений. Стойки, перемещения .	вводный	Уметь вести счет в игре.	24	
64	Совершенствование основных технических приемов.	1	Беговые упр. Прыжковая подготовка. Игра 1x1.	Тренировочный	Уметь быстро менять направление движения во	24	

					время игры.		
65	Совершенствование основных технических приемов	1	Беговые упр. Прыжковая подготовка. Игра 1x1.	Тренировочный	Уметь быстро менять направление движения во время игры.	25	
66	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь выполнять подачу волана.	25	
67	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь выполнять подачу волана.	25	
68	Совершенствование техники приема и подачи волана.	1	ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь выполнять подачу волана.	26	
69	Совершенствование ударов по волану.	1	Беговые упр. ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь выполнять разные виды ударов по волану.	26	
70	Совершенствование ударов по волану.	1	ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь выполнять разные виды ударов по волану	27	
71	Совершенствование игры у сетки.	1	Беговые упр.старты из различных положений. ОРУ, игра 1x1,2x2,	Тренировочный	Уметь быстро менять направление движения во время игры.	27	
72	Контрольные игры в бадминтон	1	ОРУ для кистей рук, игра 1x1,2x2.	Тренировочный	Уметь вести счет игры, выполнять	27	

	1x1,2x2.				подачи волана, выполнять разные виды ударов по волану.		
73	Волейбол. Инструктаж Т.Б по волейболу. Правила игры в волейбол.	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Вводный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	28	
74	Перемещение в стойке волейболиста.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке волейболиста. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений (шагом, приставным шагом, скрестным шагом, двойным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением). Развитие координационных способностей.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	28	
75	Освоение техники перемещений.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники	Тренировочный	Уметь демонстрировать	28	

			перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Развитие прыгучести.		технику. Корректировка техники выполнения упражнений		
76	Прием и передача мяча сверху.	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	29	
77	Прием мяча после подачи.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная	29	
78	Совершенствование приема мяча после подачи.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	29	

			прыжке. Групповые упражнения с подач через сетку. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. Развитие прыгучести. Учебная игра.				
79	Верхняя и нижняя подача мяча.	1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Тренировочный	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	31	
80	Подача мяча на точность попадания. Зачет.		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: а) имитация подачи мяча и подача мяча в стенку с 6 – 7метров; подача на партнера на расстоянии 8 – 9 метров; подачи из – за лицевой линии.; подача с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки.. на точность попадания.. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	31	
81	Совершенствование	1	ОРУ. Верхняя прямая и	Тренировочный	Уметь	31	

	техники удара.		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.		демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений.		
82	Техника защитных действий	1	ОРУ. 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.	32	
83	Совершенствование техники игры в защите.	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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	32	

			Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.				
84	Тактика игры.	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	Командные тактические действия.	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	33	
86	Упражнения в парах.	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	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику. Корректировка техники выполнения упражнений	33	

			изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.				
87	Групповые тактические действия.	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	Индивидуальные тактические действия. Учебная игра	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.	34	
89	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения.	Вводный	Знать Т.Б. по легкой атлетики	34	
90	Техника бега. Высокий и низкий старт.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику низкого старта	34	

			-6 x 30 метров. Бег со старта 3- 4 x40 – 60 метров.				
91	Финальное усилие 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 передачей эстафетной палочки.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	35	
92	Бег 100 м. с низкого старта.	1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 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 x 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	Тренировочный	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 400 – до 800 метров. Учебная игра.	Тренировочный	Уметь демонстрировать физические кондиции.	36	
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	Техника 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 гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	Тренировочный	Уметь демонстрировать финальное усилие.	36	
97	Совершенствование техники метания малого мяча.	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 финальное усилие.	37	
98	Метание малого мяча на дальность. Контроль.		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 гранату на дальность.	37	
99	Развитие силовых и координационных способностей	1	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упр-я. 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.	37	
100	Совершенствование	1	ОРУ. Специальные беговые	Тренировочный	Уметь	38	

	техники прыжка с разбега.		упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.		демонстрировать технику прыжка в длину с места.		
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.	Тренировочный	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	38	
102	Развитие координации и выносливости. Блок тесты.	1	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут.	Проверки и оценки	Уметь демонстрировать физические кондиции.	38	

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]
