

Муниципальное общеобразовательное учреждение Школа № 23
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Рассмотрено»	«Рекомендовано к утверждению»	«Утверждено»
Руководитель ШМО:  Валеев Н.В.	Зам.директора по УВР  Сидорова И.Е.	И.О. директора
Протокол № 1 О «30» августа 2019 г.	«30» августа 2019 г.	МБОУ Школа № 23 9.07.2019 г. Приказ № 1 от 30.08.2019 г. Никифорова И.И.
		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на уровень среднего общего образования
по предмету «Физическая культура» 10 класс

Учитель: Валеев Наиль Варисович
Срок реализации 2019/2020 учебный год
Общее количество часов по плану: 102
Количество часов в неделю: 3

г. Уфа

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-ФЗ
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 ГБПОУ «МССУОР № 1» Москкомспорта на 2017-2018 год.
8. Годового календарного графика ГБПОУ «МССУОР № 1» Москкомспорта 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 объема 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 объема 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
Гимнастика	25
Лёгкая атлетика	41
Спортивные игры	
-баскетбол	21
-волейбол	15
Итого:	102 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:

- Поднимание прямых ног (4 раза);
- Подъем в упор силой;
- Подъем переворотом;
- Подтягивание из виса.

Опорный прыжок:

- Юноши - ноги врозь (конь в длину, высота 120 см.);
- Девушки - ноги врозь (козел в ширину, высота 120 см.).

Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой

Акробатика:

девушки:

- 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 выше 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 учебно-методических 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

Контрольные упражнения 10 класс		Нормативы юноши девушки					
№		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м.	4,4	4,9	5,2	4,8	5,3	6,1
2	Бег 100 м	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
3	Бег 500 м	1,45	1,55	2,05	1,55	2,05	2,15
4	Бег 1000 м	3,45	4,05	4,25	4,20	4,35	4,50
5	Бег 2000 м	9,00	9,40	10,20	9,30	10,00	10,40
6	Прыжок в длину с места, см	2,25	2,05	1,95	1,90	1,75	1,65

7	Прыжок в высоту, см	1,30	1,20	1,10	1,20	1,10	1,00
8	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	11	9	8	-	-	-
9	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	20	15	10
10	Сгибание рук в упоре лежа, раз	45	40	35	20	15	10
11	Прыжки со скакалкой за (30сек)	70	62	50	76	64	50
13	Поднимание туловища за (30сек)	29	26	22	29	26	22
14	Наклон туловища вперед(см)	14	12	10	19	15	11
15	Лазанье по канату на скорость, с	13	15	18	зачет		
16	Челночный бег 3*10м	7,3	7,7	8,2	8,1	8,5	9,0
	6*10м	15,0	16,0	17,0	16,4	17,4	18,6
	10*10м	28,0	29,0	31,0	31,0	32,0	34,0
17	Подъем переворотом	3	2	1			
18	Подъем силой на перекладине, раз	3	2	1			
19	Удержание ног в положение угла, с	5	4	3			
20	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	10	7	4			
21	Лыжные гонки 1 км	5,20	5,40	6,00	5,40	6,10	6,30
	2 км	11,30	12,00	13,00	12,40	13,10	13,50
	3 км	19,00	19,30	20,30	19,40	21,20	22,00
	5 км	27,00	30,00	33,00	35,00	37,00	40,00
22	Метание гранаты 700,500гр	32	26	22	18	13	11

Координация движений	Последовательное выполнение кувыроков, кол-во раз	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 виды туристических походов, их положительное влияние на состояние здоровья человека. Выбирать и составлять маршрут пеших походов.
Здоровье и здоровой образ жизни	Здоровье и здоровой образ жизни Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной	Характеризовать основные компоненты здоровья, раскрывать понятие «здоровье». Раскрывать понятие « здоровый образ жизни»

	организации здравоохранения.	
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 помощью функциональных проб	Измерение функциональных резервов организма.	Раскрывать понятие «функциональные резервы организма»
Физическое совершенствование (92 ч)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. 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 устраниния.
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 ранее освоенных приемов игры. Техника нападающего удара.	Взаимодействовать с игроками при защите и нападении. Проявлять дисциплинированность на
	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-ориентированная физическая подготовка	Прикладно ориентированная физическая подготовка (16 ч) Совершенствование техники ранее освоенных прикладно	Преодолевать искусственные и естественные полосы препятствий, используя прикладно ориентированные способы передвижения, проявлять смелость, волю, самообладание, уверенность

		ориентированных упражнений.	
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.
	Дата	Тема	Домашнее задание
1	01.09	Инструктаж по охране труда	Повторить правила техники безопасности
2	02.09	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Раскрыть: «Физическая культура в современном обществе».
3	02.09	Высокий и низкий старт.	Самостоятельные занятия (ОРУ)
4	08.09	Фронтальный ветер. Эстафетный бег.	Изучить способы оказания доврачебной помощи во время занятий физ. упражнениями и активного отдыха
5	09.09	Развитие скоростных способностей.	Самостоятельные занятия (гладкий бег).
6	09.09	Развитие скоростной выносливости.	Самостоятельные занятия (развитие гибкости)
7	15.09	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	Раскрыть: «Физическая культура и здоровый образ жизни».
8	16.09	Метание гранаты на дальность.	Самостоятельные занятия (ОРУ)
9	16.09	Метание гранаты на дальность.	Самостоятельные занятия (развитие быстроты)
10	22.09	Развитие силовых и координационных способностей.	Раскрыть: «Оздоровительные системы физического воспитания».
11	23.09	Прыжок в длину с разбега.	Самостоятельные занятия (развитие силы).
12	23.09	Прыжок в длину с разбега	Раскрыть: «Прикладноориентированная физическая подготовка».
13	29.09	Развитие выносливости.	Самостоятельные занятия (упражнения для формирования

			стройной фигуры).
14	30.09	Развитие силовой выносливости.	Самостоятельные занятия (гладкий бег).
15	30.09	Преодоление горизонтальных препятствий.	Повторение. «Физическая культура и здоровый образ жизни».
16	06.10	Переменный бег. v.	Самостоятельные занятия (упражнения для развития подвижности суставов).
17	07.10	Гладкий бег.	Раскрыть: «Спорт как соревновательная деятельность».
18	07.10	Гладкий бег.	Самостоятельные занятия (упражнения для формирования правильной осанки).
19	13.10	Кроссовая подготовка.	Самостоятельные занятия (комбинированные упражнения).
20	14.10	Кроссовая подготовка.	Повторение. «Оздоровительные системы физического воспитания».
21	14.10	Повторение. Стартовый разгон.	Самостоятельные занятия (развитие быстроты).
22	20.10	Повторение. Высокий и низкий старт.	Самостоятельные занятия (развитие гибкости).
23	21.10	Повторение. Эстафетный бег.	Самостоятельные занятия (развитие координации движений).
24	21.10	Повторение. Прыжки в длину с разбега.	Повторение. «Прикладноориентированная физическая подготовка».
25	27.10	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. «Прикладноориентированная 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. «Прикладноориентированная 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).
-----	--	------------------------	---

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А. АЗданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.АКиселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.