Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена на заседании предметной кафедры учителей и рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете ГБОУ лицей № 179 протокол № 6 от «25» апреля 2018 г.	Принята педагогическим советом ГБОУ лицей №179 и рекомендована к утверждению протокол № 6 от «18» мая 2018г.	«Утверждаю» Директор ГБОУ лицей № 179 Л.А.Батова приказ № 65 от «22» мая 2018г.

Рабочая программа
По физической культуре для 10 «а» класса

Учитель физической культуры:
Маловичко Сергей Владимирович

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа соответствует следующим документам:

– Закон РФ «Об образовании» от 29.12. 2012 № 273-ФЗ;

– Федеральный компонент государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № **05.03.2004 № 1089**

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 “Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования”;

– примерной авторской программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014), рекомендованной Минобрнауки РФ;

– Учебный план ГБОУ лицей №179 Калининского района г. Санкт-Петербурга на 2018-2019 учебный год.

Место курса в учебном плане.

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классе отводится 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Календарно-тематическое планирование в рабочих программах для каждого класса скорректировано в соответствии с годовым календарным графиком работы лицея 179 на 2018/19 учебный год.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

Базовым результатом образования в области физической культуры в средней школе является сформированность у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Л**ичностные результаты** освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству в различных видах гражданской и профессиональной деятельности;

2) сформированность гражданской позиции выпускника как сознательного, активного и ответственного члена российского общества, уважающего закон и правопорядок, осознающего и принимающего свою ответственность за благосостояние общества, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, ориентированного на поступательное развитие и совершенствование российского гражданского общества в контексте прогрессивных мировых процессов, способного противостоять социально опасным и враждебным явлениям в общественной жизни;

3) готовность к защите Отечества, к службе в Вооружѐнных Силах Российской Федерации;

4) сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, различных форм общественного сознания-науки, искусства, морали, религии, правосознания, понимание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ личностного саморазвития и самовоспитания в обществе на основе общечеловеческих нравственных ценностей и идеалов российского гражданского общества с учётом вызовов, стоящих перед Россией и всем человечеством; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности (образовательной, учебно-исследовательской, коммуникативной и др.);

6) сформированность толерантного сознания и поведения личности в поликультурном мире;

7) сформированность навыков социализации и продуктивного сотрудничества со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, учебно-инновационной и других видах деятельности;

8) сформированность нравственного сознания, чувств и поведения на основе сознательного усвоения общечеловеческих нравственных ценностей (любовь к человеку, доброта, милосердие, равноправие, справедливость, ответственность, свобода выбора, честь, достоинство, совесть, честность, долг), компетентность в решении моральных дилемм и осуществлении нравственного выбора; приобретение опыта нравственно ориентированной общественной деятельности;

9) готовность и способность к образованию и самообразованию в течение всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) сформированность основ эстетической деятельности как части духовно-практического освоения действительности в форме восприятия и творческого созидания, включая эстетику быта, образования, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений; сформированность бережного отношения к природе;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни: потребность в занятиях физкультурой и спортивно-оздоровительной деятельностью, отрицательное отношение к употреблению алкоголя, наркотиков, курению; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью как собственному, так и других людей, умение осуществлять профилактику и оказывать первичную медицинскую помощь, знание основных оздоровительных технологий;

12) осознанный выбор будущей профессии на основе понимания еѐ ценностного содержания и возможностей реализации собственных жизненных планов; гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем;

13) основы экологического мышления, осознание влияния общественной нравственности и социально-экономических процессов на состояние природной среды; приобретение опыта природоохранной деятельности;

14) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни – любви, равноправия, заботы, ответственности – и их реализации в отношении членов своей семьи.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели и составлять планы в различных сферах деятельности, осознавая приоритетные и второстепенные задачи; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать учебную, внеурочную и внешкольную деятельность с учётом предварительного планирования; использовать различные ресурсы для достижения целей; выбирать успешные стратегии в трудных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, учитывать позиции другого (совместное целеполагание и планирование общих способов работы на основе прогнозирования, контроль и коррекция хода и результатов совместной деятельности), эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками исследовательской и проектной деятельности (определение целей и задач, планирование проведения исследования, формулирование гипотез и плана их проверки; осуществление наблюдений и экспериментов, использование количественных и качественных методов обработки и анализа полученных данных; построение доказательств в отношении выдвинутых гипотез и формулирование выводов; представление результатов исследования в заданном формате, составление текста отчёта и презентации с использованием информационных и коммуникационных технологий);

4) готовность и способность к информационной деятельности (поиск информации и самостоятельный отбор источников информации в соответствии с поставленными целями и задачами; умение систематизировать информацию по заданным признакам, критически оценить и интерпретировать информацию; умение хранить, защищать, передавать и обрабатывать информацию, переводить визуальную информацию в вербальную знаковую систему и наоборот; умение включать внешкольную информацию в процесс общего базового образования);

5) умение строить логическое доказательство;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов, ориентироваться в социально-политических и экономических событиях, оценивать их последствия, самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

7) умение использовать, создавать и преобразовывать различные символьные записи, схемы и модели для решения познавательных и учебных задач в различных предметных областях, исследовательской и проектной деятельности;

8) умение понимать значение языка в сохранении и развитии духовной культуры; знание роли и особенностей естественных, формализованных и

формальных языков как средств коммуникации; использование языковых средств в соответствии с целями и задачами деятельности

Предметные результаты на базовом уровне должны быть ориентированы на освоение обучающимися систематических знаний и способов действий, присущих учебному предмету «Физическая культура», в соответствии с требованиями Стандарта они должны отражать:

1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;

2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;

3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;

4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	юноши
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см.	10 раз 215 см
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин.;
- После быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать гранату массой 700 г с места и разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине. Опорные прыжки через гимнастического коня в длину;
- Выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её в перёд и назад;

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				юноши		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230и выше 240
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1100 и ниже 1100	1300-1400 1300-1400	1500 и выше 1500
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9 – 12 9 – 12	15 и выше 15

6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (юн)	16 17	4 и ниже 5	8 – 9 9 – 10	11 и выше 12

I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоемах.

II. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

3. Общая (базовая) физическая подготовка

· *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатика:

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. Ю.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове.

Строевые упражнения – на каждом уроке:

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

Комплекс УГГ – на каждом уроке: с предметами и без предметов

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

Упражнение в равновесии: Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: через гимнастического коня ноги врозь h115-120см.

· *Легкая атлетика*

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 100м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с разбега и с места, метание гранаты на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 3000м, преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «перешагиванием».

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 3000 м- юноши.

Спортивные игры

· *Баскетбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

· *Волейбол*

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Мини-лапта

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча одной рукой на месте и после перемещения вперед; ловля мяча одной и двумя руками на месте и после перемещения вперед; Подача мяча. Отбивание мяча сверху. Техника осаливания и переосаливания. Тактика перебежек. Взаимодействие игроков в защите. Игра по правилам.

· *Мини-гандбол*

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя и одной руками на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Бросок по воротам с места и в прыжке. Штрафной бросок. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

Лыжная подготовка

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход.

Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 4,5 км. Игры «Гонки с выбыванием», «Как по часам», «Биатлон». Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона.

Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ

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

УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-10 класс.

№	Контрольные упражнения	Юноши		
		5	4	3
1	Бег 30м. (сек)	4,7	4,9	5,2
2	Бег 100м. (сек)	13,8	14,5	15,5
3	Бег 1000м (мин, сек)	3,45	4,00	4,10
4	Метание гранаты на дальность (м)	38	32	26
5	Прыжок в длину с места	220	210	180
6	Вис (сек)	46	35	22
7	Сгибание рук в упоре лежа	56	40	30
8	Поднятие туловища с положения лежа 30 сек	27	23	20
9	Подтягивание \раз\	14	12	10
10	Челночный бег 4х9 \сек\	9.7	10,0	10,2
11	Прыжок через скакалку 1 мин \раз\	130	125	120
12	Наклон \см\	13	9	6
13	Прыжок в высоту	130	120	115

Тематическое планирование
по физической культуре для учащихся 10 класса

№ п/п	№ урока в разделе	Тема урока	УУД	Дата проведения урока
Раздел 2 - легкая атлетика, раздел 3– спортивные игры(баскетбол)				
1	1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные игры).	*Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников. *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим	
2	2.1	Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 60 – 80 метров.		
3	2.2	Бег 100 метров на результат.		
4	2.3	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут.		
5	2.4	Бег на 3000 м(ю).		
6	2.5	Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.		
7	2.6	Контроль прыжка в длину с разбега.		
8	2.7	Повторение техники прыжка в длину с места, упражнения на развитие силы.		
9	2.8	Контроль прыжка в длину с места.		
10	2.9	Повторение техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов разбега.		
11	2.10	Контроль результата метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.		
12	2.11	Изучение техники метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность.		
13	2.12	Совершенствование техники метания гранаты 700 г с 4-5		

		шагов на дальность.	упражнениям.	
14	2.13	Контроль метания гранаты 700 г с 4-5 шагов на дальность.		
15	3.1	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	*Познавательные*: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. *Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи. *Личностные*: стремление результативно организовывать	
16	3.2	Повторение техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении.		
17	3.3	Разучивание техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
18	3.4	Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в после двух шагов движении.		
19	3.5	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении.		
20	3.6	Разучивание броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника.		
21	3.7	Закрепление броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника.		
22	3.8	Совершенствование техники овладения мячом. Вырывание, выбивание мяча.		
23	3.9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
24	3.10	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.		
25	3.11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.		
26	3.12	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
27	3.13	Игра в баскетбол по основным правилам, подведение итогов		

		первой четверти.	игровую командную деятельность, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	
28	1.2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики		
29	4.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. Повторение техники кувырка вперёд, перекат назад в стойку на лопатках		
30	4.2	Повторение стойка на голове		
31	4.3	Повторение и совершенствование техники выполнения комплекса акробатических элементов.		
32	4.4	Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов.		
33	4.5	Повторение техники опорных прыжков через гимнастического "козла".		
34	4.6	Изучение техники опорного прыжка через гимнастического "коня"		
35	4.7	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического "коня"		
36	4.8	Контроль техники выполнения опорных прыжков через гимнастического "коня"		
37	4.9	Повторение техники выполнения подъема переворотом на перекладине. Подтягивание на перекладине(ю).		
38	4.10	Совершенствование техники выполнения подъема переворотом на перекладине		
39	4.11	Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине.		
40	4.12	Совершенствование техники выполнения подъема		

		переворотом на перекладине		
41	4.13	Контроль выполнения подъема переворотом на перекладине		
42	4.14	Повторение комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях.		
43	4.15	Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.		
44	4.16	Совершенствование комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях. Угол в упоре на брусьях.		
45	4.17	Контроль комплекса гимнастических элементов на параллельных брусьях.		
46	4.18	Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости.		
47	4.19	Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости.		
48	4.20	Выполнение наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подведение итогов второй четверти.		
49	1.3	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		
50	5.1	Лыжные хода. Передвижение лыжными ходами. Развитие координационных способностей.		
51	3.14	Повторение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху		

		двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.		
52	5.2	Повторение попеременного двушажного хода, движение классическим ходом.		
53	3.15	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.		
54	3.16	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.		
55	5.3	Повторение техника подъема и спуска.		
56	3.17	Закрепление передачи мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
57	3.18	Повторение нижней подачи, подача в заданную часть площадки.		
58	5.4	Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.		
59	3.19	Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки.		
60	3.20	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.		
61	5.5	Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением иповоротами.		
62	3.21	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.		
63	3.22	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)		

64	5.6	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов.		
65	3.23	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.		
66	3.24	Игра в нападении в третьей зоне.		
67	5.7	Прохождение на время дистанций 3 км. Подведение итогов лыжной подготовки		
68	3.25	Игра в волейбол по упрощенным правилам.		
69	3.26	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.		
70	2.14	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги.		
71	2.15	Повторение техники перехода через планку.		
72	2.16	Повторение техники приземления.		
73	2.17	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
74	2.18	Изучение прыжка в высоту способом «перекидной». Техника разбега по дуге, подбор толчковой ноги.		
75	2.19	Изучение и совершенствование техники перехода через планку.		
76	2.20	Изучение и совершенствование техники приземления.		
77	2.21	Контроль техники прыжка в высоту способом «перекидной».		
78	2.22	Прыжок в высоту на результат. Подведение итогов третьей четверти.		
79	1.4	Повторный инструктаж по технике безопасности на рабочем месте: лёгкая атлетика,	*Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы	

		спортивные игры.	выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей. *Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. *Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. *Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
80	2.23	Повторение техники низкого старта. Бег на 100 метров на результат. Прыжок в длину с места на результат.		
81	2.24	Повторение техники метания гранаты 700 г(ю) на дальность. Метание гранаты на результат.		
82	2.25	Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.		
83	2.26	Бег на 300 м на результат.		
84	2.27	Бег на 3000 м(ю), 2000 м(д) на результат.		
85	3.27	Лапта. Повторение техники ловли и передачи мяча.		
86	3.28	Повторение техники ловли и передачи мяча в движении.		
87	3.29	Повторение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание.		
88	3.30	Повторение техники подачи мяча.		
89	3.31	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.		
90	3.32	Взаимодействие игроков "в поле".		
91	3.33	Контроль подачи мяча.		
92	3.34	Игра в лапту по упрощенным правилам.		
93	3.35	Игра в лапту с привлечением судей		
94	3.36	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.		
95	3.37	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Варианты ударов по мячу ногой и головой без		

		сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.		
96	3.38	Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.		
97	3.39	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.		
98	3.40	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча.		
99	3.41	Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват).		
100	3.42	Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		
101	3.43	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.		
102	3.44	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра по правилам с привлечением судей. Подведение итогов учебного года.		

Перечень литературы для учителей

1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
8. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
9. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

Список литературы для учащихся

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.
2. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.
3. Карпов А. £ Школьный шахматный учебник. — М., 2009.
4. Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.
5. Малов В. И. Я познаю мир. Футбол. — М., 2009.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.
7. Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010 Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» http://slovari.yandex.ru/dict/olympic
8. Олимпийский комитет России http://www.olvmpic.ru
9. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www. infosport .ru/
10. Сайт Министерства спорта Российской Федерации www. minsport.gov.ru
11. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации http://www.rosminzdrav.ru
12. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту http://lib.sportedu.ru/