1. **Пояснительная записка**

Программа по предмету «Физическая культура» для X класса (девушки) разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования 1. На основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физкультура», М.: «Просвещение» 2012г. Предметная линия учебников под редакцией В.И.Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура 10-11 классы». М.: «Просвещение» 2013г. 2.На основе модульной программы по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «Физкульт-Ура» разработанной коллективом ООО «Премьер-УчФильм»2013г.

**Рабочая программа включает следующие разделы:**

 - пояснительная записка; - общая характеристика учебного предмета; - описание места учебного предмета в учебном плане; - личностные, метапредметные, предметные результаты; - содержание учебного предмета; - тематическое планирование с указанием видов учебной деятельности школьников; **-** планируемые результаты изучения учебного курса; - описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса; - календарно- тематическое планирование.

**Цель программы:**

- Формирование умений и навыков повышения двигательной активности у обучающихся через активизацию интереса к учебному предмету «Физическая культура» в общеобразовательных учреждениях.

Реализации основной цели программы будет способствовать решение сле­дующих **задач:**

- формирование у обучающихся умений и навыков в выполнении физиче­ских упражнений, направленных на укрепление их здоровья, профилактику забо­леваний, развития вредных привычек;

- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни с уче­том индивидуального интереса в области физической культуры и спорта, со­стояния здоровья и функциональных возможностей организма;

- формирование у обучающихся осмысленного понимания необходимости вы­страивания собственного здорового образа жизни, используя при этом ресурсы физической культуры и спорта.

-формирование личности представителя Северного этноса способного к полноценной профессиональной трудовой деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников по фи­зической культуре, настоящая программа в своём предметном содер­жании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего пла­нирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные пло­щадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сель­ские школы);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, опреде­ляющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенно­стей формирования познавательной и предметной активности уча­щихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестно­му» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирова­ние учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих плани­рование учебного материала на целостное формирование мировоз­зрения учащихся в области физической культуры, всестороннее рас­крытие взаимосвязи, и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе ак­тивного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных меропри­ятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упраж­нениями.

Рабочая программа составлена с учетом индивидуальных особенностей обучающихся 10 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 10 девушек. Успеваемость за предыдущий аттестационный период 100%.6 учащихся основной медицинской группы, 2 -подготовительной медицинской группы, 2-специальной мед.группы. Уровень физической подготовки : 3 учащихся –высокий; 5 учащихся –средний; 2-низкий. Уровень обученности-100%.

**2.Общая характеристика курса по предмету физическая культура.**

Настоящая модульная программам имеет три раздела, представляющих содержание основных форм физической культуры в начальной, основной и средней (полной) школе, что вместе составляет целостную систему физического воспитания в образовательном процессе.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна
успешная социализация в обществе и эффективное осуществление профессиональной деятельности, независимо от её направления. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей и индивидуальных интересов (запросов) обучающегося.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета в работе общеобразовательного учреждения индивидуальных пожеланий и способностей детей, региональных, национальных и местных спортивных приоритетов.

Цели и задачи программы реализуются через создание учебного и игрового пространства, участия в спортивно-оздоровительных мероприятиях («Веселые старты», спортивные КВНы, шахматно-шашечные турниры, пр.).

Гибкость содержания и структуры программы обусловлена:

- возможностью её использования при различных уровнях оснащения матери­ально-технической спортивной базы учреждения;

- возможностью использования как программы в целом, так и отдельных ее модулей;

- возможностью её использования в иных форматах (внеурочная деятель­ность, физкультурно-спортивный кружок в системе дополнительного образова­ния, в рамках школьных каникул, спортивно-массовые мероприятия пр.).

**3.Место учебного предмета в образовательной деятельности общеобразовательных учреждений**Программа рассчитана на 105 часов.

Программа рекомендуется для использования:

- в общеобразовательных учреждениях на всех ступенях образования:

* как программа по учебному предмету «Физическая культура»;
* в рамках внеурочной деятельности обучающихся;
* как интегрированных курсов в учебный предмет «Физическая культура» (использование отдельных модулей);
* при организации досугового и каникулярного отдыха детей на територии общеобразовательного учреждения;
* в группах продлённого дня;
* при организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий с детьми и подростками в школе;

- в системе дополнительного образования обучающихся;

- в работе учрежденийотдыха, оздоровления и занятости детей в каникуляр­ный период.

Формат использования программы и её место в процессе физического вос­питания обучающихся - по усмотрению конкретного учреждения.

Программа предназначена для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

**4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

**Личностные результаты –** отражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- готовность к личностному самоопределению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятель­ствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достиже­нии поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на резуль­тат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соот­ветствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде**:** находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

**Предметные результаты –** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**5.Содержание учебного предмета**

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направленно на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

**Модули программы в основной школе**

**I.Спортивные игры**

В 10 классесовершенствуютсятехнико-тактическим действия спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон, лапта, городки. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В 10 классеучащиеся должны согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр «Мяч водящему», «Волейбол» по упрощённым правилам) и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений.

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

**II. Гимнастика с элементами акробатики**

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах.

**III. Легкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранаты.

**IV. Лыжная подготовка**

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

**V. Игры, состязания, самобытные физические упражнения народов Севера.**

Этот модуль составляют региональные нормативные требования по физической подготовленности учащихся:

- метание тынзяна на хорей;

- метание топора на дальность;

-тройной национальный прыжок;

- прыжки через нарты;

-бег с палкой по пересеченной местности;

-стрельба из лука;

-национальные подвижные игры.

**6. Тематическое планирование**

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во** **часов** | **Тематическое планирование** **(теоретические сведения)** | **Основные виды учебной деятельности** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1.Спортивные игры:**баскетболволейболбадминтонфутболгандбол | 20 | Основные содержательные линии:XXII зимние олимпийские игрыОрганизация и проведение занятийСпортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностьюКомплексное развитие конди­ционных и координационных способностейОвладение организаторскими умениямиПравила безопасности на занятиях | Знать материал по итоговой аттестации Уметь играть по правиламПроводить спортивные игры со школьниками младших классовОсуществлять самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играмиСоблюдать правила безопас­ности |
| 2.Легкая атлетика | 22 | Основные содержательные линии:Организация и проведение занятийСовершенствование выполне­ния легкоатлетических упраж­ненийПравила безопасности на занятиях | Уметь самостоятельно прово­дить разминку (подбор и дозировка упражнений, их проведение)Овладеть техникой: метания мяча, гранаты, прыжка в высоту способом «перешаги­вание», прыжка в длинуСовершенствовать технику эстафетного бегаСоблюдать правила безопас­ности |
| 3.Гимнастика с элемен­тами акробатики4. ритмика | 165 | Основные содержательные линии:Организация и проведение занятийПравила безопасности на уроках гимнастики, страховка и по­мощь при выполнении уп­ражненийХореографические упражнения, ритмическая гимнастика (де­вушки)Упражнения с отягощением, в парах с сопротивлениями (юноши) | Уметь выполнять комбинации на снарядахДемонстрировать технику выполнения упражнений на перекладине, на бревне, на параллельных брусьях и брусьях разной высотыВыполнять правила безопас­ности выполнения акробати­ческих упражнений, правила страховки и помощи |
| 5.Лыжная подготовка | 20 | **Основные содержательные линии:**Организация и проведение занятийОсобенности физической под­готовки лыжникаПереход с одновременных ходов на попеременныеЭлементы тактики лыжных гонокТехника безопасности на занятиях оказание помощи при обморожениях и травмах | **Уметь** выполнять переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состоя­ния лыжни**Демонстрировать** прохожде­ние дистанции (до 5 км - девушки и до 8 км – юноши)**Соблюдать** технику безопас­ности, уметь оказывать пер­вую помощь пострадавшему |
| 5.Игры, состязания и самобытные физические упражнения народов Севера- метания тынзяна на хорей - метания топора на дальность- тройной национальный прыжок-прыжки через нарты-бег с палкой по пересеченной местности-стрельба из лука-подвижные игры. | **20** | **Основные содержательные линии:**Организация и проведение занятийОсвоение техники метания тынзяна на хорей, метания Освоение техники тройного национального прыжка, стрельбы из лука.Развитие выносливости и коор­динационных способно­стейОценка эффективности занятий.Техника безопасности при проведении уроков по состязаниям и самобытным физическим упражнениям народов Севера. | **Знать** историю национальных игр и самобытных упражнений народов Севера.**Уметь** выполнять национальные физические упражнения.**Выполнять** региональные нормативные требования по физической подготовленности (метание тынзяна, метание топора, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, подвижные игры).**Соблюдать** технику безопас­ности при проведении уроков по состязаниям и самобытным физическим упражнениям народов Севера |
| Сдача нормативов по ОФП | **2** | В начале и в конце учебного года учащиеся должны выполнить контрольно-измерительные нормативы и продемонстрировать знания и умения в области физической культуры.  | **Демонстрировать:** Скоростные, силовые, к выносливости, координационные способности. |
| **итого** | **105** |  |  |

**7.Планируемые результаты**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся **основной школы** должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры и **знать**:

• физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м, с.Бег 30м,с. | 17.55,4 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 170 |
| Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине, кол-во раз | 14 |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 10,0 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с | 14,0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0 |

**8.Описание материально-техническое и учебно- методического обеспечение программы.**

|  |
| --- |
| Наименования объектов и средствматериально-технического обеспечения |
|
|
| Гимнастика |
| Стенка гимнастическая |
| Бревно гимнастическое высокое |
| Козел гимнастический |
| Перекладина гимнастическая |
| Брусья гимнастические, разновысокие |
| Брусья гимнастические, параллельные |
| Канат для лазания, с механизмом крепления |
| Мост гимнастический подкидной |
| Скамейка гимнастическая жесткая |
| Контейнер с набором т/а гантелей |
| Гантели наборные |
| Маты гимнастические |
| Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг) |
| Мяч малый (теннисный) |
| Скакалка гимнастическая |
| Мяч малый (мягкий) |
| Палка гимнастическая |
| Обруч гимнастический |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) |
| Номера нагрудные |
| Спортивные игры |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Шиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные |
| Сетка для переноса и хранения мячей |
| Жилетки игровые с номерами |
| Стойки волейбольные универсальные |
| Сетка волейбольная |
| Мячи волейбольные |
| Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей |
| Табло перекидное |
| Жилетки  игровые с номерами |
| Ворота для мини-футбола |
| Сетка для ворот мини-футбола |
| Мячи футбольные |
| Номера нагрудные |
| Компрессор для накачивания мячей |
| Сектор для прыжков в длину |
| Игровое поле для футбола (мини-футбола) |
| Площадка игровая баскетбольная |
| Площадка игровая волейбольная |
| Полоса препятствий |
| Лыжная трасса |

**Учебно-методическое и дидактическоеобеспечение программы**

1. Информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!»
2. Авторы: Синявский Н. И., Власов В. В., Фынтынэ О. А. Программа по физическому воспитанию учащихся 10-11 классов на основе традиций коренного населения Ханты – Мансийского округа. - Ханты – Мансийск: Изд-во «Институт повышения квалификации и развития регионального образования».
3. Под редакцией В.И.Ляха. Физическая культура: Учебник для общеобразовательных учреждений 10-11 классы. 8 изд. – М.: Просвещение. 2013 год.
4. Общество с ограниченной ответственностью «Премьер-УчФильм». Модульная программа по физической культуре для 1-11 классов общеобразовательных учреждений «ФизкультУРА!» 2013 год.

**9.Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока | Дата проведения | По факту | Примечание |
| 1 | Инструктаж по Т,Б. Спринтерский бег, эстафетный бег. | 1.09 | 1.09 |  |
| 2 |  Спринтерский бег, эстафетный бег. | 2.09 | 2.09 |  |
| 3 |  Спринтерский бег, эстафетный бег-учет. | 6.09 | 6.09 |  |
| 4 |  Бег 100м-учет, эстафетный бег. | 8.09 | 8.09 |  |
| 5 | Низкий старт и стартовый разбег, прыжок в длину с разбега | 9.09 | 9.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча.  | 13.09 | 13.09 |  |
| 7 | Прыжки в длину. Метание. Эстафетный бег. | 15.09 | 15.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с полного разбега. Метание гранаты. | 16.09 | 16.09 |  |
| 9 | Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Метание гранаты. | 20.09 | 20.09 |  |
| 10 | Метание гранаты-контроль. Прыжки через планку. | 22.09 | 22.09 |  |
| 11 | Прыжки в длину с полного разбега-контроль. | 23.09 | 23.09 |  |
| 12 | Прыжки через планку с длинного разбега-контроль. | 27.09 | 27.09 |  |
| 13 | Т.Бво время занятий национальными видами спорта. | 29.09 | 29.09 |  |
| 14 | Бег с палкой. Прыжковые упражнения. | 30.09 | 30.09 |  |
| 15 | Бег с палкой. Прыжковые упражнения.  | 04.10 | 04.10 |  |
| 16 | Бег с палкой-учет. Прыжки через нарты. | 06.10 | 06.10 |  |
| 17 | Прыжки через нарты. Тройной прыжок. | 07.10 | 07.10 |  |
| 18 | Прыжки через нарты. Тройной прыжок. | 11.10 | 11.10 |  |
| 19 | Прыжки через нарты-учет.  | 13.10 | 13.10 |  |
| 20 | Игра «Заячьи прыжки» Тройной национальный прыжок. | 14.10 | 14.10 |  |
| 21 | Тройной национальный прыжок-учет | 18.10 | 18.10 |  |
| 22 | Стрельба из лука на дальность, в цель. | 20.10 | 20.10 |  |
| 23 | Стрельба из лука на дальность, в цель. | 21.10 | 21.10 |  |
| 24 | Стрельба из лука на дальность, в цель-учет | 25.10 | 25.10 |  |
| 25 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 27.10 | 27.10 |  |
| 26 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 28.10 | 28.10 |  |
| 27 | Национальные игры на материале легкой атлетики. | 01.11 | 01.11 |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока | Дата проведения | По факту | Примечания |
| 1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы. Строевые упражнения. | 10.11 | 10.11 |  |
| 2 | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. | 11.11 | 11.11 |  |
| 3 | Висы. Строевые упражнения. ОРУ на месте. | 15.11 | 15.11 |  |
| 4 | Висы. Строевые упражнения. Эстафеты. ОРУ. | 17.01 | 17.01 |  |
| 5 | Вис лежа, вис присев. ОРУ с гимнастической палкой | 18.11 | 18.11 |  |
| 6 |  Вис лежа, вис присев. ОРУ с палкой. | 22.11 | 22.11 |  |
| 7 | Вис- выполнение на технику.  | 24.11 | 24.11 |  |
| 8 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 25.11 | 25.11 |  |
| 9 | Опорный прыжок, строевые упражнения. | 29.11 | 29.11 |  |
| 10 | Опорный прыжок- учет, Акробатика | 01.12 | 01.12 |  |
| 11 | Акробатика. Лазание. | 02.12 | 02.12 |  |
| 12 | Акробатика. Лазание | 06.12 | 06.12 |  |
| 13 | Акробатика -учет.  | 08.12 | 08.12 |  |
| 14 |  Лазание-учет | 09.12 | 09.12 |  |
| 15 | Акробатическое соединение  | 13.12 | 13.12 |  |
| 16 | Акробатическое соединение -учет | 15.12 | 15.12 |  |
| 17 | Ритмическая гимнастика.Т.б во время занятий. | 16.12 | 16.12 |  |
| 18 | Ритмическая гимнастика. | 20.12 | 20.12 |  |
| 19 | Ритмическая гимнастика. | 22.12 | 22.12 |  |
| 20 | Ритмическая гимнастика. | 23.12 | 23.12 |  |
| 21 | Ритмическая гимнастика-учет | 27.12 | 27.12 |  |

**3 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока | Дата проведения | По факту | Примечания |
| 1 | Т.б на уроках по спортиграм. Т.б на уроках лыжной подготовки. | 12.01 |  |  |
| 2 | Бег на выносливость | 13.01 |  |  |
| 3 | Упражнения на развитие прыгучести | 17.01 |  |  |
| 4 | Т.Б по волейболу. Техника приема и подачи мяча | 19.01 |  |  |
| 5 | Бег на выносливость | 22.01 |  |  |
| 6 | Техника лыжных ходов | 22.01 |  |  |
| 7 | В/б. Учебно-тренировочная игра | 26.01 |  |  |
| 8 | Спуск в стойке и смена ног во время спуска | 29.01 |  |  |
| 9 | Спуски и подъемы. | 29.01 |  |  |
| 10 | Баскетбол. Совершенствование техники бросков | 02.02 |  |  |
| 11 | Попеременный двухшажный ход. | 05.02 |  |  |
| 12 | Спуск с преодолением встречного склона | 05.02 |  |  |
| 13 | В/б. Учебно-тренировочная игра | 09.02 |  |  |
| 14 | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона | 12.02 |  |  |
| 15 | Преодоление встречного склона | 12.02 |  |  |
| 16 | Круговая тренировка | 16.02 |  |  |
| 17 | Прохождение дистанции 3 км. без учета времени | 19.02 |  |  |
| 18 | Прохождение дистанции 3 км. без учета времени | 19.02 |  |  |
| 19 | Б\б. Учебно-тренировочная игра | 23.02 |  |  |
| 20 | Попеременный двухшажный ход | 23.02 |  |  |
| 21 | Попеременный четырехшажный, коньковый ход | 26.02 |  |  |
| 22 | Б\б. Учебно-тренировочная игра | 02.03 |  |  |
| 23 | Согласованность движений ног и рук в классическом ходе | 02.03 |  |  |
| 24 | Прохождение дистанции 3 км на время-учет | 05.03 |  |  |
| 25 | В\б. Прием мяча после подачи. Нападающий удар | 09.03 |  |  |
| 26 | Оценка техники преодоления встречного склона | 09.03 |  |  |
| 27 | Контрольный норматив 3 км. (классический ход) | 12.03 |  |  |
| 28 | В/б. Комбинации 3-х, 4-х | 16.03 |  |  |
| 29 | Оценка техники перехода свободным движениям рук | 16.03 |  |  |
| 30 | Контрольный норматив 5 км (свободный ход) | 19.03 |  |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Тема урока | Дата проведения | По факту | Примечания |
| 1 | Т.Б. на занятиях по спортивным играм | 30.03 |  |  |
| 2 | Волейбол. Учебно-тренировочная игра | 31.03 |  |  |
| 3 | Волейбол. Техника приема и подачи мяча | 04.04 |  |  |
| 4 | Волейбол. Подача мяча на оценку. | 06.04 |  |  |
| 5 | Баскетбол. Техника владения мяча. | 07.04 |  |  |
| 6 | Баскетбол. Технические элементы игры | 11.04 |  |  |
| 7 | Баскетбол. Учебно-тренировочная игра | 13.04 |  |  |
| 8 | Сдача контрольных нормативов по подвижным играм | 14.04 |  |  |
| 9 | Волейбол. Учебно-тренировочная игра | 18.04 |  |  |
| 10 | Специальные беговые упражнения | 20.04 |  |  |
| 11 | Бег на выносливость | 21.04 |  |  |
| 12 | Совершенствование техники разных видов бега | 25.04 |  |  |
| 13 | Национальные игры на развитие прыгучести | 27.04 |  |  |
| 14 | Национальные игры на развитие быстроты | 28.04 |  |  |
| 15 | Национальные игры на развитие ловкости | 02.05 |  |  |
| 16 | Национальные малоподвижные игры | 04.05 |  |  |
| 17 | Контрольные нормативы по нац. видам спорта | 05.05 |  |  |
| 18 | Легкая атлетика. Бег 60, 100м. | 09.05 |  |  |
| 19 | Бег 100м-учет | 11.05 |  |  |
| 20 | Низкий старт. Прыжки в длину. | 12.05 |  |  |
| 21 | Прыжок в длину с разбега-учет | 16.05 |  |  |
| 22 | Прыжок в высоту. Эстафетный бег. | 18.05 |  |  |
| 23 | Прыжок в высоту-учет | 19.05 |  |  |
| 24 | Полоса препятствий на местности. Метание гранаты. | 23.05 |  |  |
| 25 | Кроссовый бег . Метание гранаты-учет | 25.05 |  |  |
| 26 | Кроссовый бег 2000м. | 26.05 |  |  |
| 27 | Тестирование учащихся. Подведение итогов года. | 30.05 |  |  |