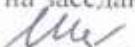


Приложение к Образовательной программе
МБОУ «Очурская СШ» на 2018-19 уч.год
утвержденной 31.08.2018 приказ № 156

Рассмотрено:
на заседании ШМО
 Е.Ф.Шуляк
«31» 08 18 г.

Согласовано:
зам.директора по УР
 Е.Д.Зарубина
«31» августа 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 10-11 класс
на 2018 – 2019 учебный год

учитель: Зарубина Елена Демидовна

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана на основе:

- Приказа МО РФ от 05.03.2004 г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования (с последующими изменениями);
- примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.);
- учебного плана МБОУ «Очурская СШ»;
- годового календарного учебного графика на 2018-2019 учебный год

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в базисном учебном плане.

На изучение предмета физическая культура по учебному плану в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю. В соответствии с годовым календарным учебным планом рабочая программа рассчитана на 102 часа в год. Срок реализации программы 1 год.

Основными **формами** организации образовательного процесса 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).

В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа:

- уроки с образовательно-познавательной направленностью.
- уроки с образовательно-обучающей направленностью.
- уроки с образовательно-тренировочной направленностью.

Методы обучения: словесный, демонстрации, разучивание упражнений, совершенствование двигательных действий и воспитание физических качеств, игровой, **соревновательный**, фронтальный, групповой, индивидуальный, круговой тренировки.

Технологии: здоровьесберегающие, адаптивные, игровые.

Формы контроля: фронтальный опрос, тестовые нормативы проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся, контрольные нормативы учащихся по окончании изучения раздела.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

1.1. Социокультурные основы.

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

1.2. Психолого-педагогические основы.

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

1.3. Медико-биологические основы.

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

1.4. Приемы саморегуляции.

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

1.5. Баскетбол.

10-11 классы. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.) защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательной методы.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. Волейбол.

10-11 классы. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Закрепляются и совершенствуются ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски и др.) защитных действий, усложняется набор технико-тактических взаимодействий в нападении и защите. Одновременно с техническим и тактическим совершенствованием игры продолжается процесс разностороннего развития координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств. Учитывая, что к 10 классу учащиеся владеют техникой основных приемов (с мячом и без мяча), увеличивается значимость упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие способностей. Большой удельный вес приобретают игровой и соревновательной методы.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.7. Гимнастика с элементами акробатики,

10-11 классы. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. Легкая атлетика.

10-11 классы. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

2. Демонстрировать.

Физическая	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м,	14,3 5,0	17,5 5,4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине,	10	-
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,3	-

Годовое распределение сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 – 11 классах.

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы		Всего часов
		10	11	
1	2	3	4	5
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	В течение года		
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культурой	Основы техники безопасности и профилактики травматизма	В течение урока		
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх			
- Гимнастика, акробатика		13	13	26
- Лыжня подготовка		8	8	16
- Баскетбол		12	12	24
- Волейбол		25	25	50
- Лёгкая атлетика		32	32	64
Вариативная часть:				
- Футбол		6	6	12
- Кроссовая подготовка		6	6	12
ИТОГО:		102	102	204

Требования к уровню физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№ п/п	физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст т, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	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	6,1 и ниже 6,1	5,95,3 5,9—5,3	4,8 и выше 4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м, с	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0—7,7 7,9—7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3—8,7 9,3—8,7	8,4 и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	180 и ниже 190	195—210 205—220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170—190 170—190	210 и выше 210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16 17	1300 и выше 1300	1050—1200 1050—1200	900 и ниже 900	1500 и выше 1500	1300—1400 1300—1400	1100 и ниже 1100
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9—12 9—12	15 и выше 15	7 и ниже 7	12—14 12—14	20 и выше 20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши),	16 17	4 и ниже 5	8—9 9—10	11 и выше 12			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16 17				6 и ниже 6	13—15 13—15	18 и выше 18

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	За непонимание и:
Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	В нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	Не знание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Каленарно-тематическое планирование 10-11 класс (102 ч.)

№ п/п	№ урока	Тема урока	дата по плану	дата по факту
1 четверть				
Легкая атлетика (13ч)				
1.	1.	Вводный инструктаж по т/безопасности. Низкий старт	03.09.18	
2.	2.	Техника челночного бега 3x10 м (4 – 5 повторений)	05.09.18	
3.	3.	Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости	07.09.18	
4.	4.	Равномерный бег 1000 метров	10.09.18	
5.	5.	Бег на 60 метров (3 – 4 повторения)	12.09.18	
6.	6.	Подтягивания на перекладине, отжимание. ОРУ на развитие силы	14.09.18	
7.	7.	Теория «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек» Эстафетный бег.	17.09.18	
8.	8.	Совершенствование техники прыжка в длину, согнувшись, прогнувшись, 13-15 м разбега	19.09.18	
9.	9.	Бег 60 м с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м)	21.09.18	
10.	10.	Наклон вперед из положения сидя. Упражнения на выносливость. Стартовые ускорения	24.09.18	
11.	11.	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	26.09.18	
12.	12.	Прыжки в длину с места, с 13-15 шагов разбега	28.09.18	
Футбол (4ч.)				
13.	13.	Удары головой (серединой лба и боковой частью лба в прыжке и с разбега. Учебная игра	01.10.18	
14.	14.	Совершенствование техники ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча. Учебная игра	03.10.18	
15.	15.	Двусторонняя игра по основным правилам	05.10.18	
16.	16.	Совершенствование обманных движений уходом, остановкой, ударом по мячу.	06.10.18	
Легкая атлетика (9ч)				
17.	17.	Прыжки в длину с места	08.10.18	
18.	18.	ОРУ на выносливость. Скакалка за 1 мин. Прыжковые упражнения	10.10.18	
19.	19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	12.10.18	
20.	20.	Обучение технике прыжка в высоту	15.10.18	
21.	21.	Прыжки в высоту с 5-7 шагов разбега	17.10.18	

22.	22.	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением	19.10.18	
23.	23.	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью (различные комбинации)	22.10.18	
24.	24.	Круговая тренировка с использованием спортивных снарядов. Челночный бег 3x10 метров (3-4 повторения)	24.10.18	
25.	25.	Сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 1 минуту	26.10.18	
2 четверть				
Гимнастика с основами акробатики (13 ч.)				
26.	1.	ТБ на уроках гимнастики. Повторение ранее разученных элементов гимнастики	07.11.18	
27.	2.	Длинный кувырок. Перестроение из колонны по одному в колонну по трое	09.11.18	
28.	3.	Повторение ранее изученных элементов акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	12.11.18	
29.	4.	Круговая тренировка с использованием гимнастических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости	14.11.18	
30.	5.	Совершенствование, технике опорного прыжка, согнув ноги (юноши), прыжок ноги врозь (девушки).	16.11.18	
31.	6.	Вис прогнувшись, сед углом (д), кувырок назад через стойку на руках с помощью (м)	19.11.18	
32.	7.	Стойка на руках с помощью, стойка на лопатках. Сед углом	21.11.18	
33.	8.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	23.11.18	
34.	9.	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату	26.11.18	
35.	10.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы	28.11.18	
36.	11.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	30.11.18	
37.	12.	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.	03.12.18	
38.	13.	Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	05.12.18	
Баскетбол (9 ч.)				
39.	14.	Совершенствование передач мяча двумя руками, одной, сверху, с отскоком от плеча Варианты бросков в корзину в движении	07.12.18	
40.	15.	Тактика в нападении в баскетболе (стремительное нападение)	10.12.18	
41.	16.	Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе Тактика защиты против игрока с мячом	12.12.18	

42.	17.	Совершенствование тактики защиты против игрока без мяча	14.12.18	
43.	18.	Совершенствование технике штрафного броска. Учебная игра в баскетбол.	17.12.18	
44.	19.	Вырывание, выбивание мяча	19.12.18	
45.	20.	Накрывание в баскетболе. Штрафной бросок в кольцо	21.12.18	
46.	21.	Теория : «Оказание первой помощи, профилактика травматизма». Двусторонняя игра в баскетбол с заданиями	24.12.18	
47.	22.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	26.12.18	
48.	23.	ОФК. Подтягивание, лазание по гимнастической лестнице. ТБ в спортивных играх	28.12.18	

3 четверть

Волейбол (19ч.)

49.	1.	Комбинации из разученных элементов техники волейбола	11.01.19	
50.	2.	Техника передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе	14.01.19	
51.	3.	Игра в волейбол с заданиями	16.01.19	
52.	4.	Техника приема и передач мяча в опорном положении. Учебная игра в волейбол.	18.01.19	
53.	5.	Техника приема и передач мяча в прыжке, передача назад	21.01.19	
54.	6.	Прямая верхняя подача. Учебная игра в волейбол.	23.01.19	
55.	7.	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Прием мяча снизу.	25.01.19	
56.	8.	Закрепление прямого нападающего удара. Учебная игра в волейбол.	28.01.19	
57.	9.	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками.	30.01.19	
58.	10.	Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 минуты. Двусторонняя игра в волейбол	01.02.19	
59.	11.	Закрепление приема мяча одной рукой с падением вперед и скольжением на груди - животе	04.02.19	
60.	12.	Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка	06.02.19	
61.	13.	Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия	08.02.19	
62.	14.	Тактика защиты - индивидуальные, групповые и командные действия	11.02.19	
63.	15.	Теория: «Подготовка и проведение туристического похода». Верхняя подача мяча по номерам.(сдача контрольного норматива) Учебная игра в волейбол.	13.02.19	
64.	16.	Техника приема и передачи мяча в парах. Волейбол по основным правилам	15.02.19	
65.	17.	Двусторонняя игра в волейбол с заданиями	18.02.19	
66.	18.	Игра у сетки в нападении. Учебно-тренировочная игра	20.02.19	
67.	19.	Двусторонняя игра в волейбол	22.02.19	

Лыжная подготовка (8ч)

68.	21.	Инструктаж по Т.Б на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	25.02.19	
69.	22.	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил	27.02.19	
70.	23.	Равномерный бег 15 минут	01.03.19	
71.	24.	Обучение технике отталкивания ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	04.03.19	
72.	25.	Теория: «Физическая подготовленность». Работа по станциям	06.03.19	
73.	26.	Обучение техники согласованному движению рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант).	11.03.19	
74.	27.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование	13.03.19	
75.	28.	Элементы тактики лыжных гонок: лидирование, обгон, финиширование	15.03.19	
76.	29.	Эстафета с преодолением препятствий	19.03.19	
Волейбол (3ч)				
77.	30.	Совершенствование игровых упражнений с набивными мячами (вес -3 кг). Игра на три паса.	20.03.19	
78.	31.	Двусторонняя игра в волейбол. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем)	23.03.19	
4 четверть				
79.	1.	Совершенствование техники бега 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением.	01.04.19	
Волейбол (3ч)				
80.	2.	Комбинации из разученных элементов техники волейбола	03.04.19	
81.	3.	Волейбол по основным правилам	05.04.19	
82.	4.	Двусторонняя игра в волейбол. Челночный бег 3х 10	08.04.19	
Баскетбол (2ч)				
83.	5.	Комбинации из разученных элементов техники баскетбола	10.04.19	
84.	6.	Баскетбол по основным правилам	12.04.19	
Легкая атлетика (16ч)				
85.	7.	ТБ на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги» и «прогнувшись»	15.04.19	
86.	8.	Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Бег 60м с низкого старта	17.04.19	
87.	9.	Совершенствование кроссового бега (без учета времени)	19.04.19	
88.	10.	Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места	22.04.19	
89.	11.	Низкий и высокий старт. Наклон туловища вперед из положения сидя.	24.04.19	
90.	12.	Зачетный урок по прыжкам в длину с разбега	26.04.19	
91.	13.	ОРУ для плечевого пояса, подтягивание на перекладине (м), из виса лежа (д)	29.04.19	
92.	14.	Общеразвивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость.	06.05.19	
93.	15.	Поднимание туловища из положения лежа. Развитие скоростно-силовых качеств. История Отечественного спорта	08.05.19	

94.	16.	Эстафетный бег на стадионе 4х 100 метров	13.05.19	
95.	17.	Бег на 2000 м (д), 3000 м (м)	15.05.19	
96.	18.	Теория: «Физическая культура личности, ее связь с общей культурой общества». Бег 60м	17.05.19	
97.	19.	Эстафетный бег 4х100 на стадионе	20.05.19	
98.	20.	Общеразвивающие упражнения в форме ритмической гимнастики. Бег на 1500 м (д), 2000 м (м)	22.05.19	
99.	21.	Бег 200 метров на результат	24.05.19	
100.	22.	Техника метания гранаты 700 г (м), 500г (д) на точность и дальность.	27.05.19	
101.				
102.	23	Двусторонняя игра в футбол	29.05.19	

Для учителя:

1. Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
3. Виненко В.И. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. – Волгоград: Учитель, 2006. – 254с.
4. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика: Пособие для учителей и методистов. – М.: Просвещение, 2011. – 93с.
5. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.
6. Лях В.И. Комплексная программа физ.воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2007, - 128с.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
8. Журнал «Физическая культура в школе».

Для обучающихся:

1. Виленский М.Я. и др. Физическая культура 5-7кл. Просвещение. 2002г.
2. Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

-

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Мегафон	1
Гимнастика	
Стенка гимнастическая	1
Козел гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Перекладина навесная	1
Канат для лазания, с механизмом крепления	1
Канат для перетягивания	1
Скамейка гимнастическая жесткая	2
Доска навесная	3
Маты гимнастические	2
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	10
Скакалка гимнастическая	15
Палка гимнастическая	25
Обруч гимнастический	10
Легкая атлетика	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойки для прыжков в высоту	2
Барьеры л/а тренировочные	5
Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
Мячи для метания (150г)	5
Мяч теннисный	3
Свистки судейские	1
Секундомер	1

Спортивные игры	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Шиты баскетбольные тренировочные	1
Мячи баскетбольные	8
Форма баскетбольная	8
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	7
Форма волейбольная	8
Мячи футбольные	5
Форма футбольная	9
Насос для накачивания мячей	1
Набор фишек для обводки пластмассовые	25
Туризм	
Палатки туристские (двух местные)	2
Средства доврачебной помощи	
Аптечка медицинская	1
Дополнительный инвентарь	
Кабинет учителя: Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные, шкаф для одежды	1
Баскетбольная площадка	1
Прыжковая яма	1
Футбольное поле	1
Спортивный зал игровой	1
Раздевалка	2
Душевая кабина	2
Туалет	2
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1