|  |  |
| --- | --- |
| **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ** **ЗАПИСКА**  **к** **тематическому** **планированию** **по** **физической** **культуре** **для** **учащихся** **10-11** **классов**  Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1-11 классов (Лях В.И, Зданевич А. А. -М: Просвещение, 2005).  Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов: • пособие для учащихся:  - Мейксон, Г. Б., Любомирский, Л. Е., Лях, В. И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов.-М.: Просвещение, 2001; • пособия для учителя:  -Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10-11 кл. -М., 1997.  - Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. - М., 2000.  - Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. - М., 2001. - Методика преподавания гимнастики в школе. - М, 2000.  - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990.  - Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. - М., 1999.  - Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. - М., 1998. - Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. - М., 2001.  - Кузнецов. В. С, Колодницкий, Г. А.Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2003.  - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. - М., 2004. -Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Пар-шикова, Ю. П. Пузыря. - М., 2003.  - Журнал «Физическая культура в школе».  Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентации и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизне-деятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реа-лизации выбранного жизненного пути.  *Главной* *целью* *школьного* *образования* является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценност-ной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориента-ции, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.  Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на **достижение** **следующих** **целей:**  - Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья. | |
|  |  |

**10-11классы.**Терминологияволейбола.Влияниеигровых упражненийнаразвитиекоордина-циионныхспособностей,психохимическиепроцессы, воспитаниенравственныхиволевыхкачеств. Правилаигры.Техникабезопасностипризанятияхбаскетболом.Организацияипроведениесоревнований.Самоконтрольидозированиенагрузкипри занятияхбаскетболом.

Гимнастикасэлементамиакробатики10-11классы.Основыбиомеханикигимнастических упражнений.Влияниенателосложениегимнастических упражнений.Техникабезопасностипризанятияхгимнастикой.Оказаниепервойпомощипризанятияхгимнастическимиупражнениями.Самоконтроль призанятияхгимнастикой.

Легкаяатлетика

**10-11классы.**Основыбиомеханикилегкоатлетическихупражнений.Влияниелегкойатлетикинаразвитиедвигательныхкачеств.Правилапроведения соревнований.Техникабезопасностиприпроведениизанятийлегкойатлетикой.Самоконтрольпризанятияхлегкойатлетикой.

**Учащиесядолжныуметьдемонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Физические способности | |  | Физические упражнения |  | Мальчики |  | Девочки |  |
|  | |  | |  | |
| Скоростные | |  | Бег 100 м/с Бег 30 |  | 14,3 5,0 |  | 17,5 5,4 |
|  | |
|  | |
| Силовые | |  | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз |  | 10 |  | **-** |
|  | |  | |
|  | |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз |  | **-** |  | 14 |
|  | |  | |
|  | |
|  | Прыжок в длину с места, см |  | 215 |  | 170 |
| К выносливости | |  | Бег 2000 м, мин, с | **-** |  | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 |  | **-** |
|  | | | | | | |  | |
| Задачифизическоговоспитанияучащихся10-11классовнаправлены:у  - насодействиегармоническомуразвитиюличности,выработкууменийиспользоватьфизическиеупражнения,гигиеническиепроцедурыиусловиявнешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;  - расширениедвигательногоопытапосредствомовладенияновымидвигательнымидействиямииформированиеуменийприменятьихвразличныхпосложности условий;  - дальнейшееразвитиекоординационныхикондиционныхспособностей;  - формированиезнанийозакономерностидвигательнойактивности,спортивнойтренировки,значениизанятийфизическойкультурыдлябудущейтрудовой деятельности;  - углубленноепредставлениеобосновныхвидахспорта;  - закреплениепотребностиксамостоятельнымзанятиямфизическимиупражнениямиизанятиемлюбимымвидомспортавсвободноевремя;  - формированиеадекватнойоценкисобственныхфизическихвозможностей,содействиеразвитиюпсихическихпроцессовиобучениюпсихическойсаморегуля-ции.  Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета. | | | | | | | | | |
|  | | Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в **10-11** классах | | | | | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **СОДЕРЖАНИЕ** **Основы** **знаний** **о** **ф**  **Социокультурные** **основы**  **10** **класс.** Физическая культура общества и человека, понятие фи ной  деятельности: укрепление здоровья;  физическое совершенствование и формирование здорового образа **11** **класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических содержания и формы организации.  **Психолого-педагогические** **основы.**  10 **класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, р упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений комплексов физических упражнений из современных систем фи спорта.  **11** **класс.** Основы организации и проведения спортивно-масс подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способ **Медико-биологические** **основы**  ***10*** **класс.** Роль физической культуры и спорта в профилактике за рактеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости о здоровья.  ***11*** **класс** Особенности техники безопасности и профилактики тр проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм заняти пагубное влияние на здоровье.  **Приемы** **саморегуляции**  **10-11** **классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорег Баскетбол  **10-11** **классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упра воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Тех ваний.  Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Волейбол | | **ПРОГРАММНОГО** **МАТЕРИАЛА** **изической** **культуре,** **умения** **и** **навыки**  зической культуры личности. Ценностные о  жизни. Современное олимпийское и физкуль упражнений в отечественной и зарубежной  егулирования и контроля за физическими на . Понятие телосложения и характеристика ег зического воспитания. Основные технико-т  овых соревнований по различным видам ы регулирования массы тела.  болеваний и укрепления здоровья. Основы т особенностей индивидуальной учебной де  авматизма, профилактические и восстановит й физической культурой и спортом. Вредны  улирующая тренировки. Элементы йоги.  жнений на развитие координационных спо ника безопасности при занятиях баскетболо | риентации индивидуальной физкультур-  турно-массовое движение.  культуре, их цели и задачи, основы  грузками во время занятий физическими о основных типов, способы составления актические действия в избранном виде  спорта. Особенности самостоятельной  организации двигательного режима, ха-ятельности, самочувствия и показателей  ельные мероприятия при организации и е привычки, причины возникновения и |
| собностей, психохимические процессы, м. Организация и проведение соревно- |
|  | Требования к уровню подготовки учащихся 10-11 классов  *В* *результате* *изучения* *физической* *культуры* *на* *базовом* *уровн* - влияние оздоровительных систем физического воспитания на  привычек;  - способы контроля и оценки физического развития и физичес - правила и способы планирования системы индивидуальных з  сти; | *е* *ученик* *должен* знать/понимать:  укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных  кой подготовленности;  анятий физическими упражнениями различной направленно- | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **уметь:** | | | | | | | | | | | еско  редв | й культуры, ко  ижения; |  |
|  | | | - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физич ской и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;  - выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов пе - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; **использовать** **приобретенные** **знания** **и** **умения** **в** **практической** **деятельности** **и** **повседневной** **жизни** - для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;  - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых с - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни; **владеть** **к** личностного самосовершенствования, коммуникативной.  В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет отводится 68 (102) часов в год.  Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники. | | | | | | | | | | мпозиции ритмиче- |
| **:**  порт **омп**  в ср |
| ивных соревнованиях;  **етенциями:** учебно-познавательной,  едней школе и на его преподавание | |
|  | Уровень програм- | | |  | Программа |  | Тип классов |  | Кол-во часов |  | Учебники |  |
| Базовый | | | Авторская |  | 10-11 |  | 3 |  | Физическая культура: 10-11 классы / |
|  | | | В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Ба-зовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программ-ный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.  Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.  По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. | | | | | | | | | | | | |
| собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.  *Проектная* *деятельность* *учащихся* *-* это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, со-гласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности явля-ется наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (вы- | | | | | | | | | | | | | | | |

работка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности. Специфи-кой *учебной* *проектно-исследователъской* *деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового иссле-довательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности - приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентно-сти, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках *информационно-коммуникативной* *де-ятельности,* в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познава-тельных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интер-нет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные сред-ства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию *информационной* *компетентности* *учащихся:* формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представлен-ной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации инфор-мации. Важнейшее значение имеет овладение учащимися *коммуникативной* *компетенцией:* формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков *рефлексивной* *деятельности* особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно ор-ганизовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учеб-ными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на *воспитание* школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение фор-мулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах (ба-зовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты. Для информа-ционно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9-11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражне-ний и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компе-тенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстри-ровать).

Таким образом, **тематическое** **планирование** **обеспечивает** **взаимосвязанное** **развитие** **и** **совершенствование** **ключевых,** **общепредмет-ных** **и** **предметных** **компетенций.**

***Личностная*** ***ориентация*** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность уча-щихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего раз-нообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе граждан-ственности, толерантности.

***Деятельностный*** ***подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, ин-тегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на пе-редачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отража-ющее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть обра-зовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и ин-тегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как *общие* *учебные* *умения,* *навыки* *и* *способы* *человеческой* *деятельности,* что предполагает повы-шенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на дости-жение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познаватель-ной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, еди-ноборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с

- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специаль-но-

прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.

- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориента-

ции.

- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетент-ностный, личностно ориентированный, деятельностныи подходы, которые определяют **задачи** **физического** **воспитания** **учащихся** **10-11** **классов:**

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические 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 и координационных способностей.

- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

-Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцирован-ной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 58 часов, на вариативную часть -10 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имею-щейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посред-ством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навы-ков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений.

***Компетентностный*** ***подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тема-тических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познава-тельной компетенций.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЛИТЕРАТУРА** **ДЛЯ** **УЧИТЕЛЯ**

1. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.02.1998 К2 322;

2001Г.-256с.

2. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005г.- 400с.

3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание.- М.: ВАКО, 2005.- 400с.

4. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 К2 1507-р;

5. Лазарев И.В.И др. практикум по легкой атлетике 1999г.

6. Макаров А.Н.и другие. Легкая атлетика. Учебное пособие для пед. училищ 1977г.

7. Методическое пособие подготовлено кандидатом пед. наук, доцентом кафедры волейбола и подвижных игр Российского государственного университета ФК А.В.Беляевым. Олимпия 2007г.- 56с.

8. Настольная книга учителя ФК / Под ред. Н 32 проф.л.Б.Кофмана; Авт.-СОСТ. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова.- М.: Физкультура и спорт,

1998.-496с.

*9.* Нацональная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление правительства РФ от 04.10.2000 К2 751;

*10.* Н.г. Озолин. В.И. Воронкина, Ю.НЛримакова издательство «Физкультура и спорт» Легкая атлетика. Учебное пособие для пед.ИН-ОВ физ.культ. 1989г.

*11.* О введении зачетов по физической культуре для учащихся 9 и 11 классов общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 *К2317.*

*12.* О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 26.03.2002 К2 30-51-197/20;

*13.* Петров П.к. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высш. учеб. заведениЙ.-М.: 2003г.

*14.* Положение об государственной итоговой аттестации выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 03.12.1999 К2

1075 с дополнениями; приказы от 16.03.2001 *К21* 022, от25.06.2002 *К22398,* от 21.01.2003 К2 135. 15. Раменская ТЛ. Техника подготовки лыжника.: Учебно- практическое пособие-2-е изд.

16. Скородумов Н.Г. Чувашская спортивная энциклопедия Чув.кн.изд-во Чеб.2007.-398с. 17. Спорт игры. Учебное пособие для физ.институтов. Под ред. Портных Ю.И. 1975г.

18. Физическая культура 1-11 классы: Программы для общеобразовательных учреждениЙ/авт.- сост. АЛ.Матвеев, Т.ВЛетрова.- 2-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2004.-8059-6

19. Физическая культура 1-11 классы. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана,

Г.Б. Мейксона.

20. Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 кл. Общеобраз. учреждений ВЛ. Богословский, Ю.Д.

**Учет** **и** **оценка** **учащихся** **по** **физической** **культуре**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ** **ЛИТЕРАТУРА** **ДЛЯ** **УЧАЩИХСЯ**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным. процессом. Он проводитсяив течение5всего учебногоегода и решает следующие,задачи: 1) .определяет уровень знаний, двигательных.умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физической .культуре; 3)формируетоинтерес учеников к школьным. и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный **и** недельный двигательный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в р А.В.Беляевым. Олимпия 2007г.- 56с.

*1.* Ковалько В.И Поурочные разработки по ф зкультуре. -9 классы. Унив рсальное издание.- М.: ВАКО 2005.- 400с

*2.* Лазарев И В.И др. практикум по легкой атлетике 1999г.

*3.* Макаров А.Н.И другие Легкая атлетика. Учебн е пособие для пед. училищ 1977г

*4.* Метод ческое пособие подготовлено кандидатом пед. наук, доцентом кафедры волейбола и подвижных игр Российского государственного

университета ФК

1989г.

*6.* Петров П.к. Методика преподавания гимнастики в школе: Учебник для студентов высш. учеб. заведениЙ.-М.: 2003г.

03.12.1999 *.NQ*

ешении педагогических задач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговый.

Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанност

пе агогическому анамнезу - собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическим

упражнениями продолжительность занятий спортом наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в

тоянии здоровья.

*5.* Н.Г. Озолин. В.И. Воронкина, Ю.НЛримакова издательство «Физкультура и спорт» Легкая атлетика. Учебное пособие для пед.ИН-ОВ физ.культ.и, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется *7.* дПоложение,об государственной итоговой аттестации,выпускников 9 и 11(12) классов общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от и

сос1075 с дополнениями; приказы от 16.03.2001 И21022,от25.06.2002 .NQ2398,от 21.01.2003 И2 135.

менская Т.П. Техника подгот вки лыжника.: Учебн - практическое пособие-2-е изд.

9. Скородумов Н.Г.Чувашская спортивн я энциклопедия Чув.кн.изд-во Чеб.2007.-398с.

порт игры. Учебное пособие для физ.институтов. Под ред. Портных Ю.И. 1975г.

8. Ра Предварительным учетом **о**пределяется качеств**о** выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной р**а**боты. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

10.С На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического

11.Физическая культура 1-11 классы: Программы **д**ля общеобразовательных учреждениЙ/авт.- сост. АЛ.Матвеев, Т.ВЛетрова.- 2-е изд.,,стереотип.-Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), про водился с учетом возрастных и половых особенностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической культуре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых. упражнений. оПри этомп необходимо,и чтобы нучебные онормативыи были 0сданы . каждым учеником не ниже, чем на,«

М.: Дрофа, 2004.-8059-6

12.Физическая культура: Учебник для учащихся 5-7 кл. Общеобраз. учреждений ВЛ. Богословский,

г.Б.МеЙксона и др.

3-е изд.-М.: Просвещение 1998.-140с.

**13.** Энциклопедия физических упражнений. Физкультура и спорт. Ежи Талага. 1996г.

**14.** Янсон Ю.А Уроки ФК в шк ле. Новые ед. технологи / Ю.А.Я сон- Рост в н/д: "Фен кс", 20 5.-432с

воспитания, качество выполнения двигательных ействий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями умениями.

удовлетворительн**о**».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели - баллом 4, низкие - баллом 3. Ученик, не выполнивший

ю.д. Железняк, НЛ. Клусов и др. Под ред.

**15.** Тестовые вопр сы и задания по физической культуре (глобус, 2010).

**16.** Научно-методический журнал физическая культура в школе. Учредитель - 000 Издательство «Школа-Пресс» под редакцией В.И. Лях 2002. минимально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку- 2.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка

по физической культуре- 2. **Рас** **Отметка** **5** (котлнчно»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко,

**пре**

**дел**

**ени**

учащийся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе,

точно соблюдая установленные правила. **е** **Отметка** **4** (ехорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх **уче**

учащийся проявил себя недостаточно активным, ловким. **бно** **Отметка** **3** (еудовлетворигельно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при **го**

**вре**

**ме**

выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

**Отметка** **2** (енеудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

**ни** **прохождения** **программного** **материала** **по** **физической** **культуре** **в** **10** **классах** **по** **четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Вид** **программного** **материала** | **Количество** **часов** **(уроков)** | **Полугодие** | | | |
| **I** **полугодие** | | **II** **полугодие** | |
| **1** | **Основы** **знаний** **о** **физической** **культуре** | **В** **процессе** **урока** | | | | |
| **2** | **Спортивная** **игра** **волейбол** | **13** | **-** | **-** | **9** | **4** |
| **3** | **Гимнастика** **с** **элементами** **акробатики** | **21** | **-** | **21** | **-** |  |
| **4** | **Легкая** **атлетика** | **29** | **10** | **-** | **-** | **19** |
| **5** | **Лыжная** **подготовка** | **22** | **-** | **-** | **22** |  |
| **6** | **Спортивная** **игра** **баскетбол** | **17** | **17** | **-** | **-** |  |
| **Итого** | | **102** | **27** | **21** | **30** | **23** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ** **ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема** **и** **тип** **урока** | **Дата** | | **Элементы** **содержания** | **Требования** **к** **уровню** **подго-товки** | **Методы** **урока** | **Измерители** | **Домашнее** **зада-ние** | **Дополнитель-ные** **элементы**  **содержания** | **Примечание** |
|  |  |  |  |
| **1** | **2** | **3** | | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| **I** **Полугодие** **Легкая** **атлетика** **-** **10** **часов** | | | | | | | | | | |
| 1 | Обучающий |  |  | ТБ на уроках л/а. СБУ. Обучение технике низ-кого старта и стартового разгона. Бег на вынос-ливость до 2 минут с 2-3 ускорениями по 50-60 метров. | Уметь пробегать с максимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег 30 метров |  |  |
| 2 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | | ОРУ. Закрепление техники низкого старта и стартового разбега. Медленный бег до 4 минут с 2-3 ускорениями до 50-60 метров. Бег 30 метров – КУ. | Уметь пробегать с максимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки в длину с места |  |  |
| 3 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | | ОРУ. СПУ. Развитие скоростно-силовой подго-товки. Совершенствование техники низкого и стартового разгона. Бег до 5 минут с 2-3 уско-рениями до 50-60 метров. Прыжки в длину с места – КУ. | Уметь пробегать с максимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника низкого старта и стартово-го разгона |  |  |
| 4 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | | СБУ. ОРУ. Развитие скоростной выносливости. Бег до 6 минут с 2-3 ускорениями до 50-60 мет-ров. Обучение техники прыжка в длину с разбе-га. Техника низкого старта и стартового разгона – КУ. | Уметь пробегать с максимальной скоро-стью 60 м с низкого старта | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Т.Н.С. - бег 100 метров |  |  |
| 5 | Обучающий, закрепляющий, контрольный |  | | ОРУ. СПУ. Закрепление техники прыжка в дли-ну с разбега. Обучение технике метания грана-ты с 4-5 шагов разбега. Техника низкого старта и стартового разгона – КУ (100 метров). | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег 500м( д ), 1000м (м) | Бег на 100 метров |  |
| 6 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | | ОРУ. СПУ. Обучение технике эстафетного бега. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания мяча с разбега. Бег 500м(д), 1000м(м). Бег до 10 минут. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 7 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | | ОРУ. СПУ. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания мяча с разбега. Техника прыжка в длину с разбега на результат – КУ. Бег до 10 минут. | Уметь прыгать в длину с разбега, метать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника метания мяча |  |  |
| 8 | Совершенствую щий, контрольный |  | | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники эста-фетного бега. Техника метания мяча с разбега на дальность – КУ. Бег до 10 минут с 2-3 уско-рениями по 80-100 метров. Игры. | Уметь правильно передавать эстафет-ную палочку | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника эстафетного бега |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | ОРУ. Техника эстафетного бега – КУ (бег 400 метров). Бег до 10 минут с 2-3 ускорениями по 80-100 метров. Игры. | Уметь правильно передавать эстафет-ную палочку | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Подготовиться к кроссу на дистан-цию 2000 метров | Бег на 100 метров |  |
| 10 | Контрольный |  | ОРУ. СБУ. Кросс на дистанцию 2000 метров – КУ. Игры. | Уметь равномерно дышать и пробегать в равномерном темпе 10 минут | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Следующее занятие в спортивном зале |  |  |
| **Баскетбол** **–** **17** **часов** | | | | | | | | | |
| 11 | Обучающий |  | ТБ на уроках с/п. ОРУ с мячами. Строевые упражнения пройденные в IX классе. Обучение ловле мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Игры-эстафеты. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки через ска-калку за 30 секунд |  |  |
| 12 | Обучающий, Закрепляющий, контрольный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Обуче-ние ведению с изменением скорости и высоты отскока мяча. Закрепление ловле мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Прыжки через скакалку за 30 секунд – КУ. Игры-эстафеты. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки через ска-калку за 1 минуту | Прыжки через ска-калку за 30 секунд |  |
| 13 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Закрепление техники ведения с изменением скорости и высоты отскока мяча. Совершенствование техники ловли мяча от щи-та с последующим добиванием по кольцу. Прыжки через скакалку за 1 минуту - КУ. Иг-ры-эстафеты. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника ловли мяча от щита с последу-ющим добиванием по кольцу | Прыжки через ска-калку за 1 минуту |  |
| 14 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Обуче-ние тактическим действиям в защите. Совер-шенствование техники бросков мяча. Техника ловли мяча от щита с последующим добиванием по кольцу – КУ. Игры-эстафеты | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника бросков мяча |  |  |
| 15 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Закреп-ление тактических действий в защите. Техника бросков мяча – КУ. Игры-эстафеты. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Челночный бег 3\*10 метров |  |  |
| 16 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Обуче-ние повороту кругом в движении. Совершен-ствование тактических действий в защите. Чел-ночный бег 3\*10 метров – КУ. Игры-эстафеты. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Тактические дей-ствия в защите | Челночный бег 3\*10 метров |  |
| 17 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Закреп-ление техники поворота кругом в движении. Тактические действия в защите. Учебная игра 4\*4 (5\*5). | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Челночный бег 4\*9 метров |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Совер-шенствование техники поворота кругом в дви-жении. Тактические действия в защите. Учебная игра 4\*4 (5\*5). | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника поворота кругом в движении | Челночный бег 4\*9 метров |  |
| 19 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. Строевые упражнения. Техника поворота кругом в движении – КУ. Учебная игра 4\*4 (5\*5). | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Сгибание и разгиба-ние рук в упоре. |  |  |
| 20 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Тактические приемы в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. Сгибание и разгибание рук в упоре - КУ. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Поднимание туло-вища за 30 секунд | Сгибание и разгиба-ние рук в упоре |  |
| 21 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Тактические и технические приемы в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. Поднимание туловища за 30 секунд – КУ. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Комплекс упражне-ний | Поднимание тулови-ща за 30 секунд |  |
| 22 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Тактические и технические приемы в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Комплекс упражне-ний |  |  |
| 23 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Тактические и технические приемы в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Комплекс упражне-ний |  |  |
| 24 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Тактические и технические приемы в баскетболе. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам. | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Поднимание туло-вища за 1 минуту |  |  |
| 25 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Учебная игра в баскетбол. Поднимание туловища за 1 минуту - КУ | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Подтягивание | Поднимание тулови-ща за 1 минуту |  |
| 26 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Подтягива-ние, из виса стоя (мальчики), лежа (девочки) – КУ. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Комплекс упражне-ний |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 27 | Совершенству-ющий |  | ОРУ. СБУ. Строевые упражнения. Учебная игра в баскетбол. | Уметь играть бас-кетбол по упрощен-ным правилам, выполнять правиль-ные технические действия | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Задание на каникулы |  |  |
| **Гимнастика** **–** **21** **час** | | | | | | | | | |
| 28 | Обучающий, совершенствую-щий |  | ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений. Обучение КУГГ (9-10 упражнений). Совершенствование кувырков вперед (назад). | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Прыжки через ска-калку за 30 секунд |  |  |
| 29 | Обучающий, закрепляющий, контрольный |  | КУГГ. Строевые упражнения. Обучение сед углом на бревне №1. Совершенствование эле-ментов на бревне. Прыжки через скакалку за 30 секунд – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Челночный бег 3\*10 м/с | Прыжки через ска-калку за 30 секунд |  |
| 30 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий |  | КУГГ. Строевые упражнения («прямо!»). Обу-чение на бревне прыжку толчком двух со сме-ной ног №2. Закрепление сед углом на бревне. Челночный бег 3\*10 м/с – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | КУГГ | Челночный бег 3\*10 метров |  |
| 31 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУУГ. Строевые упражнения. Обучение длин-ному кувырку (мальчики), из стойки на лопат-ках переворот в полушпагат (девочки) №1. За-крепление упражнения №2 на бревне. Совер-шенствование сед углом на бревне. КУУГ – КУ (выборочно). | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Сед углом на бревне |  |  |
| 32 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУУГ. Строевые упражнения. Обучение, соско-ку прогнувшись ноги врозь на бревне №3. За-крепление техники длинного кувырка (мальчи-ки), из стойки на лопатках переворот в по-лушпагат (девочки) №1. Совершенствование упражнения на бревне №2. Упражнение на бревне №1 – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. Нагляд-ные пособия. | Упражнение на бревне №1 |  |  |
| 33 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение соединению из 3-4 элементов на бревне. Закрепление, соскока прогнувшись ноги врозь на бревне №3. Совершенствование техники длинного кувырка (мальчики), из стой-ки на лопатках переворот в полушпагат (девоч-ки) №1. Упражнение на бревне №2 – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Акробатическое упражнение № 2 |  |  |
| 34 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение поворотам направо и налево в движении. Закрепление соединения из 3-4 эле-ментов на бревне. Совершенствование, соскока прогнувшись ноги врозь на бревне №3. Техника длинного кувырка (мальчики), из стойки на лопатках переворот в полушпагат (девочки) №1 – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Упражнение на бревне №3 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 35 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение акробатическому соединению из 3-4 элементов. Закрепление поворота направо и налево в движении. Совершенствование со-единения из 3-4 элементов на бревне. Упражне-ние на бревне №3 – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Элемент на бревне |  |  |
| 36 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение перевороту в упор, махом од-ной, толчком другой №1. Закрепление акроба-тического соединения из 3-4 элементов. Совер-шенствование поворота направо и налево в движении. Соединение из 3-4 элементов на бревне – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Поворот направо и налево в движении |  |  |
| 37 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение соскоку, махом назад про-гнувшись на перекладине №2. Закрепление переворота в упор, махом одной, толчком дру-гой №1. Совершенствование акробатического соединения из 3-4 элементов. Поворот направо и налево в движении – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Акробатическое соединение из 3-4 элементов |  |  |
| 38 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение прыжку углом через коня. Закрепление соскока, махом назад прогнувшись на перекладине №2. Совершенствование пере-ворота в упор, махом одной, толчком другой №1. Акробатическое соединение из 3-4 элемен-тов – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Упражнение на перекладине №1 |  |  |
| 39 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ. Обучение соединению из 2-3 элементов на перекладине. Закрепление прыжка углом через коня. Совершенствование соскока, махом назад прогнувшись на перекладине №2. Пере-ворот в упор, махом одной, толчком другой №1 - КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Упражнение на перекладине №2 |  |  |
| 40 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепление соединения из 2-3 элементов на перекладине. Совершенствование опорного прыжка, углом через коня. Техника упражне-ния на перекладине №2 – КУ. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Опорный прыжок |  |  |
| 41 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ со скакалкой. Строевые упражнения. Совершенствование соединения из 2-3 элемен-тов на перекладине. Опорный прыжок, углом через коня – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Соединение на пере-кладине |  |  |
| 42 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | КУГГ со скакалкой. Строевые упражнения. Обучение круговой тренировки. Соединения из 2-3 элементов на перекладине – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Отжимание |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 43 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ со скакалкой. Строевые упражнения. Закрепление круговой тренировки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Наклон вперед на гибкость | Сгибание и разгиба-ние рук в упоре |  |
| 44 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ. Строевые упражнения. Совершенствова-ние пройденного материала. Наклон вперед на гибкость – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Поднимание туло-вища за 30 секунд |  |  |
| 45 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ. Строевые упражнения. Совершенствова-ние пройденного материала. Поднимание туло-вища за 30 секунд – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Челночный бег 4\*9 м/с | Поднимание тулови-ща за 30 секунд |  |
| 46 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ. Строевые упражнения. Совершенствова-ние пройденного материала. Челночный бег 4\*9 м/с – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Подтягивание | Челночный бег 4\*9 метров |  |
| 47 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | КУГГ. Строевые упражнения. Совершенствова-ние пройденного материала. Подтягивание, из виса стоя (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ. Игры. | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Комплекс упражне-ний |  |  |
| 48 | Совершенству-ющий |  | КУУГ. Строевые упражнения. Подведение ито-гов за I полугодие | Уметь выполнять комбинацию из нескольких изу-ченных элементов, строевые упраж-нения | Групповой, поточный, индивидуально. | Опрос. тесты. Наглядные посо-бия. | Задание на каникулы |  |  |
| **II** **Полугодие** **Лыжная** **подготовка** **–** **22** **часа** | | | | | | | | | |
| 49 | Обучающий, совершенствую-щий |  | ТБ на уроках л/п. Рассказать о температурном режиме для занятий на лыжах. Оказание IМП. Совершенствовать технику одновременных ходов. Пройти дистанцию 1 км. Совершенство-вание всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника поперемен-ного двухшажного хода |  |  |
| 50 | совершенствую-щий контроль-ный |  | Совершенствование техники одновременных ходов. Техника попеременного двухшажного хода – КУ. Прохождение дистанции 1 км. Со-вершенствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника одновре-менного одношаж-ного хода |  |  |
| 51 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | Совершен-ствование всех лыжных ходов. Закрепление одновременного бесшажного хода. Совершенствование одновременного двухшаж-ного хода. Одновременный одношажный ход – КУ. Прохождение дистанции 1 км. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника одновре-менного двухшаж-ного хода |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | Обучение поворотам переступанием в движе-нии. Совершенствование одновременного бес-шажного хода. Одновременный двухшажный ход – КУ. Прохождение дистанции 1 км. Со-вершенствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника одновре-менного бесшажно-го хода |  |  |
| 53 | Обучающий, закрепляющий, контрольный |  | Закрепление поворота переступанием в движе-нии. Техника одновременного бесшажного хода – КУ. Прохождение дистанции 2 км. Совершен-ствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прохождение ди-станции 1 км |  |  |
| 54 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | Обучение технике попеременного четырехшаж-ного хода. Совершенствование поворота пере-ступанием в движении. Лыжные гонки на ди-станции 1 км – КУ. Совершенствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | техника поворота |  |  |
| 55 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контрол. |  | Обучение технике перехода с одного хода на другой. Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Техника поворота пере-ступанием в движении – КУ. Прохождение ди-станции до 2 км. Совершенствование всех лыж-ных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и под.. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Тех. перехода с одного хода на дру-гой |  |  |
| 56 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | Закрепление техники перехода с одного хода на другой. Совершенствование техники попере-менного четырехшажного хода. Техника пере-хода с одного хода на другой – КУ. Прохожде-ние дистанции до 2 км. Совершенствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Попеременно четы-рехшажный ход |  |  |
| 57 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | Совершенствование техники перехода с одного хода на другой. Техника попеременного четы-рехшажного хода - КУ. Прохождение дистанции до 2 км. Совершенствование всех лыжных хо-дов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника перехода с одного хода на дру-гой |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | Совершенствование техники поворота упором в движении. Техника перехода с одного хода на другой – КУ. Прохождение дистанции до 3 км. Совершенствование всех лыжных ходов. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника поворота упором |  |  |
| 59 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | Катание с горок. Совершенствование все спус-ков, поворотов, подъемов и торможений. Тех-ника поворота упором в движении – КУ. Про-хождение дистанции до 3 км. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прохождение ди-станции 2 км |  |  |
| 60 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | Совершенствование пройденного материала. Лыжные гонки 2 км – КУ. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Совершенствование лыжных ходов |  |  |
| 61 | Обучающий, совершенствую-щий |  | Катание с горок. Совершенствование всех лыж-ных ходов при прохождении дистанции 3 км. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Совершенствование лыжных ходов |  |  |
| 62 | Закрепляющий, совершенствую-щий |  | Совершенствование всех лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук, стойки, повороты. торможения и под. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Совершенствование лыжных ходов |  |  |
| 63 | совершенствую-щий |  | Совершенствование всех лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км. Катание с горок. Совершенствование спусков, подъемов, поворо-тов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника перехода с одновременных ходов на попере-менные (и на обо-рот) |  |  |
| 64 | Контрольный |  | Совершенствование всех лыжных ходов при прохождении дистанции 3 км. Катание с горок. Совершенствование спусков, подъемов, поворо-тов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прохождение ди-станции 3 км |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65 | Контрольный |  | Лыжные гонки на дистанции 3 км – КУ (совер-шенствование всех лыжных ходов) | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Совершенствование всех лыжных ходов. |  |  |
| 66 | совершенствую-щий |  | Прохождение дистанции до 4 км. Совершен-ствование всех лыжных ходов. Катание с горок. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | совершенствование пройденного мате-риала |  |  |
| 67 | совершенствую-щий |  | Прохождение дистанции до 4 км. Совершен-ствование всех лыжных ходов. Катание с горок. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | совершенствование пройденного мате-риала |  |  |
| 68 | совершенствую-щий |  | Прохождение дистанции до 4 км. Совершен-ствование всех лыжных ходов. Катание с горок. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | совершенствование пройденного мате-риала |  |  |
| 69 | Совершенству-ющий |  | Прохождение дистанции до 4 км. Совершен-ствование всех лыжных ходов. Катание с горок. Совершенствование техники подъемов, спусков, поворотов, торможений. | Уметь выполнять скользящий шаг, прав. выполнять работу рук, стойки, повороты. торможе-ния и подъемы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прохождение ди-станции 4 км |  |  |
| 70 | Контрольный |  | Лыжные гонки на дистанции 4 км – КУ. | Уметь выполнять скользящий шаг, правильно выпол-нять работу рук. Уметь выполнять стойки, повороты. торможения и подъ-емы. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Следующее заня-тие в спортивном зале |  |  |
| **Волейбол** **–** **9** **часов** | | | | | | | | | |
| 71 | Закрепляющий, совершенствую-щий |  | ТБ на уроках с/и. ОРУ. Закрепление техники нижней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками через сетку в парах. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника передачи мяча сверху и снизу |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. Обучение нижней боковой подачи. Со-вершенствование техники нижней прямой пода-чи. Техника передачи мяча сверху и снизу дву-мя руками через сетку в парах – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Нижняя прямая подача |  |  |
| 73 | Обучающая, закрепляющая, контрольный |  | ОРУ с мячами. Обучение передача мяча во встречных колоннах. Закрепление нижней бо-ковой подачи. Техника нижней прямой подачи – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки через ска-калку за 30 секунд |  |  |
| 74 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный. |  | ОРУ с мячами. Обучение верхней прямой пода-чи. Закрепление техники передачи мяча во встречных колоннах. Совершенствование тех-ники нижней боковой подачи. Прыжки через скакалку за 30 секунд – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника нижней боковой подачи | Прыжки через ска-калку за 25 секунд |  |
| 75 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный. |  | ОРУ с мячами. Обучение техники нападающего удара. Закрепление верхней прямой подачи. Совершенствование техники передачи мяча во встречных колоннах. Техника нижней боковой подачи – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника передачи мяча во встречных колоннах |  |  |
| 76 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный. |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Закреп-ление техники нападающего удара. Совершен-ствование верхней прямой подачи. Техника передачи мяча во встречных колоннах – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника верхней прямой подачи |  |  |
| 77 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Совер-шенствование техники нападающего удара. Техника верхней прямой подачи – КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Тех. напад. удара |  |  |
| 78 | Контрольный |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Техника нападающего удара - КУ. Учебная игра по упрощенным правилам. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Подтягивание |  |  |
| 79 | Контрольный |  | ОРУ. Строевые упражнения. Учебная игра. под-ведение итогов за III четверть. | Уметь выполнять передачи мяча, подачи мяча, так-тико-технические действия в игре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Задание на каникулы |  |  |
| **IV** **Четверть** **Легкая** **атлетика** **–** **4** **часа** | | | | | | | | | |
| 80 | Обучающий, закрепляющий |  | ТБ на уроках л/а. ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Бег до 4 минут. | Уметь правильно подобрать разбег и прыгать как можно выше | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки через ска-калку за 25 секунд |  |  |
| 81 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. Строевые упражнения. Обучение технике поворотам в движении. Закрепление техники прыжка в высоту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега. Бег до 5 минут. Прыжки че-рез скакалку за 25 секунд – КУ. Игры. | Уметь правильно подобрать разбег и прыгать как можно выше | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки в длину с мета | Прыжки через ска-калку за 25 секунд |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. Строевые упражнения. Закрепление тех-ники поворотам в движении. Совершенствова-ние техники прыжка в высоту способом «Пере-шагивания» с 5-7 шагов разбега. Бег до 6 минут. Прыжки в длину с места – КУ. Игры. | Уметь правильно подобрать разбег и прыгать как можно выше | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника прыжка в высоту |  |  |
| 83 | Совершенству-ющий, контроль-ный |  | ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники поворотам в движении. Техника прыжка в вы-соту способом «Перешагивания» с 5-7 шагов разбега КУ. Бег до 7 минут. Игры. | Уметь правильно подобрать разбег и прыгать как можно выше | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Челночный бег 3\*10 м/с |  |  |
| **Волейбол** **–** **4** **часа** | | | | | | | | | |
| 84 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ТБ на уроках с/п. ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Обучение технике передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках. Челночный бег 3\*10 м/с – КУ. Учебная игра. | Уметь правильно принять стойку при приеме мяча. Уметь подать и передать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Комплекс упражне-ний | Челночный бег 3\*10 метров |  |
| 85 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий |  | ОРУ с мячами. Строевые упражнения. Обуче-ние технике нижней прямой подачи. Закрепле-ние техники передачи мяча снизу и сверху в парах и тройках. Учебная игра. | Уметь правильно принять стойку при приеме мяча. Уметь подать и передать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Поднимание туло-вища за 30 секунд |  |  |
| 86 | Обуч., закреп. совершенствую-щий, контр. |  | ОРУ с мячами. Стр. упр. Обучение тех. приема мяча снизу после подачи. Закреп. техники ниж-ней прямой подачи. Совершенст. техники пере-дачи мяча снизу и сверху в парах и тройках. Подним. тул. за 30 секунд – КУ. Учебная игра. | Уметь правильно принять стойку при приеме мяча. Уметь подать и передать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Челночный бег 4\*9 м/с | Поднимание тулови-ща за 30 секунд |  |
| 87 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. Закрепление техники приема мяча снизу после подачи. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Челночный бег 4\*9 м/с - КУ. Учебная игра. | Уметь правильно принять стойку при приеме мяча. Уметь подать и передать мяч | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Следующий урок на спортивной площад-ке, бег 30 метров | Челночный бег 4\*9 метров |  |
| **Легкая** **атлетика** **–** **15** **часов** | | | | | | | | | |
| 88 | Обучающий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. Обучение технике всех стартов. Бег 30 метров – КУ. Бег в медленном темпе до 4 ми-нут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег 60 метров |  |  |
| 89 | Обучающий, закрепляющий, контрольный |  | ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с 11-15 шагов разбега. Закрепление техники всех стар-тов. Бег 60 метров – КУ. Бег в медленном темпе до 5 минут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег 100 метров |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 90 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. СБУ. СПУ. Обучение технике метания мяча с 5-7 шагов разбега. Закрепление техники прыжка в длину с 11-15 шагов разбега. Совер-шенствование техники всех стартов. Бег 100 метров – КУ. Бег в медленном темпе до 6 ми-нут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника всех стар-тов |  |  |
| 91 | Обучающий, закрепляющий, совершенствую-щий |  | ОРУ. Обучение техники эстафетного бега. За-крепление техники метания мяча с 5-7 шагов разбега. Совершенствование техники прыжка в длину с 11-15 шагов разбега. Бег в медленном темпе до 7 минут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника прыжка в длину с 11-15 шагов разбега |  |  |
| 92 | Закрепляющий, совершенствую-щий, контроль-ный |  | СБУ. СПУ. Закрепление техники эстафетного бега. Совершенствование техники метания мяча с 5-7 шагов разбега. Техника прыжка в длину с 11-15 шагов разбега - КУ. Бег в медленном тем-пе до 7 минут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника метания мяча с разбега на дальность |  |  |
| 93 | Совершенству-ющий, кон-трольный |  | ОРУ. СБУ. Совершенствование техники. эста-фетного бега. Техника метания мяча с разбега на дальность – КУ. Бег в медленном темпе до 8 минут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуаль-но. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Техника эстафетного бега |  |  |
| 94 | совершенствую-щий, контроль-ный |  | ОРУ. СБУ. Техника эстафетного бега – КУ. Прикидка на 400 метров. Бег в медленном темпе до 8 минут. Игры. | Уметь правильно подбирать технику старта, прыгать в длину с разбега, метать мяч, пере-давать эстафетную палочку в коридо-ре. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег на дистанцию 400 метров |  |  |
| 95 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. СБУ. Игры. Бег на 400 метров – КУ. Бег в медленном темпе до 9 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Бег на дистанцию 200 метров | Бег 400 метров |  |
| 96 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. СБУ. Игры. Бег на 200 метров – КУ. Бег в медленном темпе до 9 минут. | Уметь пробегать с максимальной скоростью | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Подготовка к кроссу на 1 км | Бег 200 метров |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 97 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. Игры. Кросс на дистанцию 1 км по забе-гам – КУ. | Уметь пробегать в равномерном тем-пе | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки в длину с места | Кросс 1 км |  |
| 98 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. СБУ. СПУ. Игры. Прыжки в длину с мета – КУ. | Уметь прыгать в длину с места как можно дальше | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Отжимание |  |  |
| 99 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. СБУ. Упражнения на силу. Спортивные игры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – КУ | Уметь правильно выполнять техни-ку отжимания | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Прыжки через ска-калку за 1 минуту. | Сгибание и разгиба-ние рук в упоре |  |
| 100 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. СБУ. Спортивные игры. Прыжки через скакалку за 1 минуту – КУ. | Уметь прыгать через скакалку | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Подтягивание | Прыжки через ска-калку за 1 минуту |  |
| 101 | Контрольный, совершенствую-щий |  | ОРУ. Спортивные игры. Упражнения на силу. Подтягивание из виса стоя (мальчики), из виса лежа (девочки) – КУ. | Уметь выполнять подтягивание в висе. | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты |  |  |  |
| 102 | Контрольный |  | ОРУ. Спортивные игры. Подведение за IV чет-верть. |  | Групповой, поточный, индивидуально. | Таблица -нормативов и опрос, рефераты и тесты | Задание на летник каникулы |  |  |

***10*** ***класс***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные** **упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег** **100м,** **секунд** | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| **Бег** **1000м** **-** **юноши,** **сек** **500м** **-** **девушки,** **сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| **Бег** **2000м,** **мин** |  | | | 10,00 | 11,40 | 12,40 |
| **Бег** **30м,** **секунд** | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| **Бег** **3000м,** **мин** | 15,00 | 16,00 | 17,30 |  | | |
| **Бег** **на** **лыжах** **1км,** **мин** | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| **Бег** **на** **лыжах** **10км,** **мин** | Без учета времени | | | | | |
| **Бег** **на** **лыжах** **2км,** **мин** | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| **Бег** **на** **лыжах** **3км,** **мин** | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| **Бег** **на** **лыжах** **5км,** **мин** | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени | | |
| **Метание** **гранаты** **700гр.** **(500гр.)** **(м)** | 32 | 28 | 23 | 23 | 18 | 13 |
| **Набивной** **мяч** **1кг.** | 795 | 600 | 480 | 550 | 470 | 405 |
| **Наклоны** **вперед** **из** **положения** **сидя** | 15 | 9 | 5 | 20 | 12 | 7 |
| **Подтягивание** | 11 | 8 | 4 | 18 | 13 | 6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подъем** **туловища** **за** **1** **мин.** **из** **положения** **лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **Прыжки** **в** **высоту** **с** **разбегу** | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| **Прыжки** **в** **длину** **с** **места** | 230 | 195 | 180 | 210 | 170 | 160 |
| **Прыжки** **в** **длину** **с** **разбега** **(см)** | 440 | 380 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| **Прыжок** **на** **скакалке,** **1** **мин,** **раз** | 130 | 125 | 120 | 135 | 110 | 100 |
| **Прыжок** **на** **скакалке,** **30** **сек,** **раз** | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| **Сгибание** **и** **разгибание** **рук** **в** **упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Челночный** **бег** **3x10** **м,** **сек** | 7,3 | 7,7 | 8,2 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| **Челночный** **бег** **4x9** **м,** **сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **Бег** **800м** | 2,37 | 2,47 | 3,09 |  |  |  |
| **Поднимание** **туловища** **за** **30** **сек.** **из** **положения** **лежа** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 11 |
| **Приседание** | 220 | 160 | 100 | 180 | 140 | 100 |