

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №1
от 31.08.2017 года
Руководитель МО
 Литовченко А.Ю.

Согласовано
на заседании методического
совета
Протокол №1
от 31.08.2017 года
Руководитель МС
 Галкина Л.А.

Утверждено
Директор МБОУ «СШ№25»
И.Ф. Белавина

Приказ № 51
от 31.08.2017 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура,

10 класс

на 2017 -2018 учебный год

Составитель: Станинец И.А.
учитель физической культуры,
высшей категории

г. Нижневартовск, 2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании требований федерального компонента Государственного образовательного стандарта 2004 года, скорректированной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005).

Постановления правительства РФ от 11 июня 2014 года №540 «Об утверждении Положения о всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (**ГТО**) (с изменениями).

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслов творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, 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.
- – 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 специально-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 ориентаций.
- – Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 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 целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Требования к уровню подготовки учащихся 10 классов

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

- – влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- – способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- – правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- – выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- – выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- – преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- – 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 спортивных соревнованиях;
- – активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в вися 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	180
Выносливость	Бег 1000 м, мин, с	–	6,30
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классах

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10-Класс	
		(юноши)	(девушки)
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока	
2.	Легкая атлетика	12	12
3.	Гимнастика с элементами акробатики	12	12
4.	Баскетбол	23	23
5	Волейбол	20	20
6.	Лыжная подготовка	12	12
7.	ОФП	26	26
	Итого	105	105

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса:

Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

- пособие для учащихся:

– Лях, В. И. Физическая культура. 10 - 11 кл.: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2010.

• пособия для учителя:

- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов. - М. Просвещение, 2004г.
- 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.
- Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе: пособие для учителя.- М. Просвещение, 1989г.
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001.
- Гуревич И.А. 300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию. Минск: Выш. шк., 1994г.
- 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.
- Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М. Тера – Спорт, 2000г.
- Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Материально-техническое обеспечение:

1. Баскетбольные мячи; баскетбольные щиты;
2. Волейбольные мячи, волейбольная сетка;
3. Футбольные мячи;
4. Медицинболы;
5. Теннисный стол, теннисные ракетки и мячики;
6. Перекладины (низкая, высокая);
7. Гимнастические маты;
8. Лыжный инвентарь;
9. Скакалки;
10. Открытая спортивная площадка.

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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу и ОФП. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями выделяется время, специально отведенного для этой цели, в течение урока.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 105 часов в год в 10 классах, 105 часа в 11 классах по 3 часа в неделю. Именно на такое количество часов рассчитано данная программа.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

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 движение.

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками 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.

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.

Приемы саморегуляции

10–классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол

10–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.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол

10–классы. Терминология волейбола. 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. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Гимнастика с элементами акробатики

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

Легкая атлетика

10– 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.

Задачи на 2017 – 2018 учебный год направлены на:

- 1.Повышение качества знаний обучающихся до 88%.
- 2.Подготовку обучающихся к муниципальному этапу всероссийской предметной олимпиады школьников по физической культуре.
- 3.Подготовить команду и принять участие в городских соревнованиях: легкоатлетический кросс «Кросс нации», Кубок города по баскетболу, КЭС-БАСКЕТ, традиционная эстафета, посвященная Дню Победы, лыжные гонки «Кубок мэра», городским соревнованиям по лыжным гонкам, «Лыжня для всех».
- Сохранение здоровья на уровне 1 и 2 групп.

Важной особенностью образовательного процесса в школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Нормативы физической подготовленности обучающихся (юноши):

Норматив/ оценка	10 класс		
	5	4	3
Бег 100 м	14,5	15,0	17,0
Бег 1000м	3,44	5,10	6,40
Прыжки в длину с/м	230	215	200
Поднимание туловища за 30 сек	32	28	25
Отжимание	32	28	23
Скакалка за 30 сек	65	60	55
Челночный бег 4х9м	9,2	9,7	10,0
Метание гранаты	32	26	22
Подтягивание	11	8	9

Нормативы физической подготовленности обучающихся (девушки):

Норматив/ оценка	10 класс		
	5	4	3

Бег 100 м	16,5	17,0	17,8
Бег 1000м	4,30	6,00	7,30
Прыжки в длину с/м	185	175	165
Поднимание туловища за 30 сек	27	22	20
Отжимание	17	14	11
Скакалка за 30 сек	80	60	50
Челночный бег 4х9м	10,0	10,4	10,8
Метание гранаты	18	13	9
Подтягивание на низкой перекладине	20	18	15

Календарно-тематическое планирование. 10 классы 105ч

№п/п	Номер раздела и темы урока.	Тема урока	Примечание. Причина корректировки	Дата проведения			
				План		Факт	
				10а		10б	
Раздел 1. ЛЕГКАЯ ГИМНАСТИКА (12 часов)							
1	1.1	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Т. Б. на уроках Л/а. Спортивные игры		1.09			
2	1.2	Спринтерский бег. Терминология спринтерского бега. Бег на короткие дистанции 15- 60м с низкого и высокого старта Спортивные игры		5.09			
3	1.3	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения для развития скоростных качеств. Спортивные игры		6.09			

4	1.4	Сдача норматива ГТО-100м. Развитие скоростных Метание т. мяча на дальность.(гранаты) Спортивные игры		8.09			
5	1.5	.Метание т. мяча на дальность.(гранаты) Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры		12.09			
6	1.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры		13.09			
7	1.7	Сдача норматива ГТО - Метание т. мяча на дальность (гранаты) Челночный бег,4*9м Специальные беговые упражнения для развитие выносливости. Спортивные игры		15.09			
8	1.8	Сдача норматива ГТО - Челночный бег, 3x10м Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры		19.09			
9	1.9	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры		20.09			
10	1.10	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения для развитие прыгучести. ОРУ.Спортивные игры		22.09			
11	1.11	Сдача норматива ГТО - Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. Спортивные игры		26.09			

12	1.12	Развитие двигательных качеств. Специальные беговые упражнения. Кроссовая подготовка Спортивные игры		27.09			
Раздел 2. ГИМНАСТИКА (12 часов)							
13	2.1	Вводный урок по гимнастике Т.Б.на уроках гимнастики. Акробатические элементы. Строевые упражнения. Упражнение на низкой перекладине. Спортивные игры		29.09			
14	2.2	Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ.Упражнение на низкой перекладине. Спортивные игры		3.10			
15	2.3	Сдача норматива ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		4.10			
16	2.4	Упражнения на низкой перекладине. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры		6.10			
17	2.5	Лазание по канату в два приема. Акробатические элементы. Т.Б.на уроках гимнастики. Строевые упражнения.		10.100			
18	2.6	Сдача норматива ГТО –поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивные игры.		11.10			
19	2.7	Сдача норматива ГТО – подтягивание на низкой, перекладине Акробатические элементы. Спортивные игры.		13.10			
20	2.8	К.н. Лазание по канату в два приема Акробатические элементы. Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ.Спортивные игры		17.10			
21	2.9	Сдача норматива ГТО – тест на гибкость. Развитие двигательных качеств. Спортивные игры .		18.09			

22	2.10	Акробатическая комбинация. Лазание по канату в два приема Строевые упражнения. Повороты, перестроение на месте. ОРУ. Спортивные игры		20.10			
23	2.11	К.н. Акробатическая комбинация. Упражнение на равновесие. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры		24.10			
24	2.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития силовых качеств. Спортивные игры. Скакалка.		25.10			
Раздел 3. Спортивные игры – баскетбол (23 часа)							
25.	3.1	Вводный урок по баскетболу. История развития баскетбола. Правила игры. Спортивный инвентарь. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Учебная игра.		27.10			
26	3.2	Бег по заданию учителя. Стойка игрока, приемы перемещения, ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Учебная игра.		31.10			
27	3.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		2.11			
28	3.4	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча на месте с изменением направления и высотой отскока в движении. Бег по заданию учителя. ОРУ.		3.11			
29	3.5	Передачи мяча на месте и в движении. Стойка игрока, приемы перемещения ведение мяча с изменением направления и высотой отскока. Учебная игра.		14.11			

30	3.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		15.11			
31	3.7	К, н. Передачи мяча на месте в парах. Бросок одной рукой от плеча с шага после остановки. Учебная игра.		17.11			
32	3.8	Передачи мяча на в парах в движении Бросок одной рукой от плеча с шага Учебная игра.		21.11			
33	3.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		23.11			
34	3.10	К.н. Передачи мяча на в парах в движении Учебная игра.		24.11			
35	3.11	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановки. Учебная игра.		28.11			
36	3.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		30.11			
37	3.13	Бросок мяча по кольцу от плеча с шага после остановкиПередачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		1.12			
38	3.14	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Учебная игра.		5.12			
39	3.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		7.12			
40	3.16	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Учебная игра.		8.12			

41	3.17	Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения. Тактика игры в защите. Учебная игра.		12.12			
42	3.18	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		14.12			
43	3.19	К.н. Бросок мяча по кольцу от плеча с двойного шага после ведения . Передачи мяча в парах на месте и в движении. ОРУ. Учебная игра.		15.12			
44	3.20	Штрафной бросок. Тактика нападения. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.		19.12			
45	3.21	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Учебная игра		21.12			
46	3.22	Индивидуальные и командные действия в нападении Штрафной бросок. Учебная игра.		23.12			
47	3.23	К.н. Штрафной бросок. Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.		26.12			
Раздел 4. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ – волейбол (20 часов)							
48	4.1	Вводный урок по волейболу. Т.Б. на уроках волейбол Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ.		28.12			
49	4.2	Стойка игрока, приемы перемещения. Верхняя передача и прием мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
50	4.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. на уроках волейбола. Учебная игра					

51	4.4	Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача мяча ОРУ. Учебная игра.					
52	4.5	К.н. Стойка игрока, приемы перемещения, Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте Нижняя прямая подача. ОРУ. Учебная игра.					
53	4.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Отжимание. Учебная игра					
54	4.7	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
55	4.8	Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
56	4.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Пресс.					
57	4.10	К.н. Нижний прием передача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
58	4.11	Нижняя прямая подача мяча. Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте ОРУ. Учебная игра.					
59	4.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки в длину с места. Учебная игра					

60	4.13	К.н. Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием. Передачи мяча в парах на месте через сетку. ОРУ. Учебная игра.					
61	4.14	Верхняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Передачи мяча в парах на месте. ОРУ. Учебная игра.					
62	4.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках волейбола. Прыжки на скакалке. Учебная игра					
63	4.16	К.н.Верхняя прямая подача мяча нижний прием. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте. Учебная игра.					
64	4.17	К.н. Передачи мяча в парах через сетку. Стойка игрока, приемы перемещения Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча месте ОРУ.					
65	4.18	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б.на уроках волейбола.					
66	4.19	Тактика игры в защите. Нападающий удар. Стойка игрока, приемы перемещения ,Нижняя прямая подача мяча. Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча. Нижний прием мяча.					
67	4.20	Тактика игры в нападении Нападающий удар .Стойка игрока, приемы перемещения ,Верхний прием передача мяча Верхняя прямая подача мяча Передачи мяча в парах на месте. Учебная игра.					
Раздел 5. ЛЫЖНАЯ ПОГОТОВКА (12 часов)							
68	5.1	Вводный урок по лыжной подготовке Подбор лыжного инвентаря. Т.Б.на уроках лыжной подготовки.					
69	5.2	Техника одношажного попеременного хода Развитие двигательных качеств.					

70	5.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
71	5.4	Двухшажный попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
72	5.5	Попеременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
73	5.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки.					
74	5.7	Одношажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
75	5.8	Двухшажный одновременный ход. Повороты на месте в правую левую сторону. Бег по дистанции 1500м.					
76	5.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					
77	5.10	Переход с попеременного на одновременный ход и обратно. Повороты на месте в правую левую сторону уступом. К.н. Бег по дистанции 1500м.					
78	5.11	Сдача норматива ГТО – лыжные гонки на дистанции 1500м.					
79	5.12	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости на уроках лыжной подготовки. Спортивные игры.					

Раздел 6. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (26 часов)

80	6.1	Обучение технике прыжкам в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Специальные упражнения для развития прыгучести. Т.Б на уроках.					
81	6.2	Прыжков в высоту способом перешагивания. Подбор разбега, переход через планку. Спортивные игры.					
82	6.3	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.					
83	6.4	Техника прыжков в высоту способом перешагивания. Специальные упражнения для развития прыгучести. Спортивные игры.					
84	6.5	К.н. по прыжкам в высоту способом перешагивания. Спортивные игры.					
85	6.6	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития прыгучести на уроках легкой атлетики. Спортивные игры.					
86	6.7	Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для прыгучести. Спортивные игры					
87	6.8	К.н. Прыжки в длину с места. Специальные упражнения развитие для скорости. Спортивные игры					
88	6.9	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости на уроках легкой атлетики. Прыжки на скакалке. Спортивные игры.					

89	6.10	Челночный бег, 4*10м, 6*10м. Спортивные игры					
90	6.11	Челночный бег 6*10м, 10*10м Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры					
91	6.12	Развитие двигательных качеств. Отжимание. Спортивные игры.					
92	6.13	К.н. Челночный бег 4*9м.. Специальные упражнения для развития стартовой скорости. Спортивные игры.					
93	6.14	Метание теннисного мяча на дальность (гранаты) Развитие скоростных качеств Кроссовая подготовка. Спортивные игры					
94	6.15	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития скорости. Пресс .Спортивные игры					
95	6.16	Спринтерский бег. Низкий, высокий старт Специальные упражнения для развития скорости. Спортивные игры.					
96	6.17	К.Н. Бег на короткие дистанции 100м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка. Спортивные игры					
97	6.18	Развитие двигательных качеств. Подтягивание. Спортивные игры.					
98	6.19	Сдача норматива ГТО – кроссовая подготовка 2000м.					
99	6.20	Эстафетный бег. Коридор для передачи эстафетной палочки. Дистанция 200м 300м Спортивные игры.					
100	6.21	Развитие двигательных качеств. Спортивные игры					
101	6.22	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					

102	6.23	Кроссовая подготовка. Бег 1000м. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
103	6.24	Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
104	6.25	К.н. Бег 1000м. Развитие двигательных качеств. Специальные упражнения для развития выносливости. Спортивные игры					
105	6.26	Бег по пересеченной местности. Спортивные игры					

Виды и формы контроля:

Текущий контроль:

- устный
- фронтальный – индивидуальный – групповой контроль
- самоконтроль – взаимоконтроль

Итоговый контроль:

- тесты
- тематические учеты