

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАТАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено и принято:

На заседании МО

физического воспитания

МБОУ Катановской СОШ

Протокол № 15 от

«28» августа 2017г.

Николаев И.

Согласовано:

замдиректора по УВР

«28» августа 2017г.

Ненашева С.В.



Утверждаю:

директор школы МБОУ Катановской СОШ

Барашкова Л.Г.

«28» августа 2017г.

Печать ОУ

Рабочая программа

по физической культуре

10

класс

Учитель:

Гертнер Иосиф
Егорович

2017г

Данная рабочая программа составлена на основе «Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования», п. 2 ст. 32 Закона РФ «Об образовании», статьи 28 Закона РФ «Об образовании», Базисного учебного плана, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №1312 от 03.03.2004, Приказа Минобрнауки РФ от 05.03.2004г. №1089, Комплексной программы для общеобразовательной школы по физическому воспитанию учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича, с 1 по 11 классы, издательство «Учитель», Москва, 2012 года, по учебнику « Физическая культура. 10-11 классы», под ред.: В.И. Ляха – М.: «Просвещение», 2011 г.

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). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по футболу.

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

Цели и задачи обучения

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, продленного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянию на развитие систем организма.

Структура документа

Рабочая программа по русскому языку представляет собой целостный документ, включающий восемь разделов: пояснительную записку; требования к уровню подготовки обучающихся; основное содержание тем учебного курса; календарно-тематическое планирование; формы и средства контроля, критерии оценок; учебно-методический комплект (УМК); дополнительные обобщающие материалы, перечень учебного оборудования и наглядных пособий.

Место в базисном и учебном плане школы

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом МБОУ «Катановская СОШ» учебный предмет «Физическая культура» является обязательным в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год при трехразовых занятиях в неделю.

Особенности методики преподавания физической культуры

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре

Специальные умения, навыки и способы деятельности по физической культуре, которые должны овладеть обучающиеся, приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования

направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Отличительные особенности рабочей программы по сравнению с примерной программой:

В БУП на изучение физической культуры отведено 3 часа, в авторской программе (В.И. Лях и др.) – 3 часа, в учебном плане образовательного учреждения – 3 часа, соответственно, рабочая программа разработана на 3 часа. Количество часов на изучение тем в рабочей программе совпадает с авторской.

Программа В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона предполагает распределение часов вариативной части на виды спорта с учетом индивидуальных способностей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы. Поэтому часть уроков выделена на изучение игр народов, проживающих на территории аала. Выделено 2 часа на теорию – изучается история возникновения народных игр и развлечений, их влияние на развитие физических качеств, знакомство с правилами проведения игр: *немецкие народные игры* (1ч) и *хакасские народные игры – Перегонки на чурбанах* (1 ч).

Традиционно в школе проводится национальный праздник «Чыл пазы» (хакасский новый год). В рамках данного мероприятия запланировано проведение национальных игр – *«хазых» (игра в кости), «хол пазызы» (рукоборие), «хайыс тартызы» (перетягивание ремня на шее)*.

Рабочая программа составлена с учётом индивидуальных особенностей обучающихся 10 класса и специфики классного коллектива. В классе обучаются 19 детей, из которых мальчиков – 11, девочек - 8. Между обучающимися достаточно ровные, в целом бесконфликтные отношения. Успеваемость по физической культуре – 100%. Отличная физическая подготовка у обучающихся: Аюпова Анатолия, Сагалаковой Кристины, Тюкпеевой Яны, Гертнер Егора, Паршукова Евгения, Топоева Максима, Токоякова Аркадия, Сандыкова Антона. Карамчакова Екатерина физически развита, но отличается слабой организованностью, недисциплинированностью, опаздывает на уроки, пропускает. Двое обучающихся со слабым здоровьем. Остальные обучающиеся со II группой здоровья, со средним уровнем физического развития, на уроках физкультуры занимаются по мере своих сил. В работе с этими детьми будет применяться индивидуальный подход, который должен соответствовать их личностным и индивидуальным особенностям.

В целом обучающиеся класса весьма разнородны с точки зрения своих индивидуальных особенностей: памяти, внимания, воображения, мышления, уровня работоспособности, темпа деятельности, темперамента, физического развития, состояния здоровья. Это обусловило необходимость использования в работе с ними разных каналов восприятия учебного материала, разнообразных форм и методов работы.

Раздел II. Основное содержание курса физкультуры в 10 классе

При разработке рабочей программы учитывались приёмы нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в районной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, футбол, мини-футбол).

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных уроках в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента

невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Из игровых видов спорта занимаются только футболом из-за отсутствия спортивного зала. Часы поделены на футбол, легкую атлетику, кроссовую подготовку, гимнастику и акробатику. Программный материал по основам знаний о физической культуре осваивается учащимися не на специально отведенных уроках, а в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в процессе урока.

В вариативную часть включается программный материал по спортивным играм и легкой атлетике.

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-12	Легкая атлетика	12
12-24	Кроссовая подготовка	12
24-34	Гимнастика	10
34-44	Акробатика	10
44-78	Спортивные игры (футбол)	34
78- 90	Кроссовая подготовка	12
90-102	Легкая атлетика	12

Раздел III. Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса по физической культуре.

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;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
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	10	-
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине,	-	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	-

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Раздел IV. Формы контроля уровня достижения обучающихся. Критерии оценивания.

Критериями оценки по физической культуре являются *качественные и количественные показатели*. Качественные показатели – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными *методами оценки техники владения двигательными действиями* являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Раздел V. Учебно-методический комплект

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
- Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных классов. – М.: Просвещение, 2011.

Раздел VI. Дополнительные обобщающие материалы для учителя и обучающихся

Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов: учебно-методическое пособие для учителя. – Ростов н/Д, 2010.

Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 класс. – М., 2013.

Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. – М., 2011.

Национально-региональный компонент физического воспитания учащихся. Учебно-методическое пособие для учителя. – Абакан, 2007.

Олимпиадные задания по физической культуре. 9-11 класс / авт. – сост. И.Н. Марченко, В.К. Шлыков. – Волгоград, 2011.
Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. Сост. А.Н. Каинов. – Волгоград, 2013
Физкультура. 5-11 класс: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе / авт. Сост. В.И. Виненко. – Волгоград, 2010.

CD

Рабочие программы. Физическая культура. 1-11 класс. – 2012г.

Физическая культура. ОБЖ.

Интернет-источники

- <http://mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/6652/>
- <http://www.ed.gov.ru/ob-edu/noc/rub/standart>.
- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
- <http://www.abcsport.ru/> Обзор спортивных школ и спортивных обществ. Новости спорта, освещение событий Тематический каталог по различным видам спорта.
- <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
- <http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры.
- <http://www.school.edu.ru> Российский образовательный портал.
- <http://portfolio.1september.ru> фестиваль исследовательских и творческих работ учащихся по физической культуре и спорту.
- <http://spo.1september.ru> Газета в газете «Спорт в школе».

Раздел VII. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

Перечень учебного оборудования:

- ✓ интерактивная доска*;
- ✓ компьютерный класс (7 компьютеров, 1 ноутбук)
- ✓ мультимедиапроектор*.

Спортивный инвентарь:

- ✓ Рупор – 1 шт;
- ✓ Гиря 16 кг – 1 шт;
- ✓ Наборы для настольного тенниса – 3 шт;
- ✓ Скакалки – 10 шт;
- ✓ Обручи мет. – 4 шт;
- ✓ Секундомер – 2 шт;

- ✓ Мяч малый – 6 шт;
- ✓ Мяч футбольный – 6 шт;
- ✓ Мяч волейбольный – 8 шт;
- ✓ Мяч баскетбольный – 3шт;
- ✓ Насос – 1 шт.

*Данное оборудование в единственном экземпляре в школе. Поэтому на уроках применяется ограниченно

Раздел VIII. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Д/з	Дата проведения		Примечание
						п	ф	

						л	а
1	2	3	4	5	6	7	8
Легкая атлетика (12 ч)							
Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1		
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1		

		Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега						
	Контрольный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	М: «5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3 Д: «5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,5	Комплексы 1			
Прыжок в длину	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Текущий	Комплексы 1			
	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Текущий	Комплексы 1			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	М: «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см Д: «5» – 380; «4» – 360; «3» – 340	Комплексы 1			
Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий				

	Комбинированный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий				
	Комбинированный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	М: «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Д: «5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м	Комплекс 1			
Кроссовая подготовка (12ч)								
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			

преодоле ние препятств ий (12 ч)	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Совершенство вания	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Компл екс 1			
	Учетный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 (девочки). Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе	М: «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15,50 Д: «5» – 10, 10; «4» – 11,00; «3» – 12,00	Компл екс 1			

Гимнастика (10 ч)

Висы. Строевые упражнения	Изучение нового материала	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы (мальчики). Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы (Мальчики) Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы (мальчики) Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы (мальчики) Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы (мальчики) Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Текущий	Комплекс 2			
	Учетный	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы (мальчики) Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Основы ритмической	Уметь выполнять комбинацию из нескольких разученных элементов, строевые упражнения, базовые элементы ритмической гимнастики	Подтягивание: М: «5» – 11; «4» – 9; «3» – 7; Д: «5» – 13; «4» –	Комплекс 2			

		гимнастики (девочки) Развитие силовых способностей		11, «3» – 7.				
Акробатика (10ч)								
Опорный прыжок, строевые упражнения	Изучение нового материала	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики) Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей (девочки)	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
	Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

	с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики). Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей						
Совершенствования	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей (мальчики) Сед углом. Стоя на коленях, наклон назад. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств (мальчики) Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей (девочки)	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			
Совершенствования	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств (мальчики) Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей (девочки)	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Текущий	Комплекс 2			

	Учетный	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств (мальчики) Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок. Развитие координационных способностей (девочки)	Уметь выполнять комбинацию из 5 элементов, опорный прыжок	Оценка техники выполнения акробатической комбинации, опорного прыжка	Комплекс 2			
Спортивные игры (34 ч)								
Футбол (34 ч)	Изучение нового материала	Футбол. Характеристика футбола. Правила техники безопасности в игре.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (бег, остановки, повороты, рывки). Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой подъема. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по летящему мячу серединой лба, боковой частью лба. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Угловой удар. Поддача мяча в штрафную площадь. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Остановка мяча грудью. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением противника. Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Выбивание мяча ударом ногой. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Отбор мяча с перехватом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

Комбинированный	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Отбор мяча толчком плеча к плечу, отбор мяча в подкате. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и шагом. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Комбинированный	Тактика свободного нападения. Нападение в игровых заданиях, с атакой на ворота и без атак.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
Совершенствование	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			

	Совершенство	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенство	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенство	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Текущий	Комплекс 3			
	Совершенство	Двусторонняя учебная игра.	Уметь: играть в футбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы	Зачет	Комплекс 3			
Кроссовая подготовка (12ч)								
Бег по пересеченной местности,	Комбинированный	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 20 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			

преодоление препятствий (12 ч)		Соревнования по легкой атлетике, рекорды						
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь пробегать в равномерном темпе 25 минут, кросс по пересеченной местности	Текущий	Комплекс 1			
	Учетный	Бег на результат 3000 м (мальчики), 2000 (девочки). Развитие выносливости	Уметь пробегать в равномерном темпе	М: «5» – 13,50; «4» – 14,50; «3» – 15;50 Д: «5» – 10,	Комплекс 1			

				10; «4» – 11,00; «3» – 12,00				
Легкая атлетика (12 ч)								
Спринтерский бег, эстафетный бег (8 ч)	Вводный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1			
	Комбинированный	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1			
	Совершенствования	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	<i>Уметь:</i> бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	Текущий	Комплекс 1			

		Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега						
	Контрольный	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 100 м	М: «5» – 13,5; «4» – 14,0; «3» – 14,3 Д: «5» – 16,5; «4» – 17,0; «3» – 17,5	Компл екс 1			
Прыжок в длину	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мяча	Текущий	Компл екс 1			
	Комбинированный	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	Уметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега; выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбега	Текущий	Компл екс 1			
	Учетный	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритм	М: «5» – 450 см; «4» – 420 см; «3» – 410 см Д: «5» – 380; «4» – 360; «3» – 340	Компл екс 1			
Метание малого мяча (3 ч)	Комбинированный	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	Уметь метать мяч на дальность с разбега	Текущий				

	Комбинированный	Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	Текущий				
--	-----------------	--	--	---------	--	--	--	--

Комбинированный	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь метать гранату на дальность и в цель из различных положений	М: «5» – 32 м; «4» – 28 м; «3» – 26 м Д: «5» – 26 м; «4» – 20 м; «3» – 16 м	Комплекс 1			
-----------------	--	--	--	------------	--	--	--

Литература

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010
Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных классов. – М.: Просвещение, 2011.