

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда

МОУ СП №18

РАССМОТРЕНО


методическим объединением учителей
технологии, физической культуры, музыки,
обж и изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО
Скачкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Методист
Скачкова Н.В.
Протокол №1

от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ


директор МОУ СП №18
Савенко Ж.В.
Приказ № 116 от 01.09 2022г.

Рабочая программа

учебного курса

по физической культуре

для 10 класса

на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Кириллин Артем Андреевич

Волгоград, 2022

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значения занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Читывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки и пр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по легкой атлетике и спортивным играм.

Компетентный подход определяет следующие особенности содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлены информационный компонент – изучение культурно-педагогических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

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

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

Таким образом, тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усиленно мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит 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, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых 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 познавательной 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, 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 ожидаемые результаты и

сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре и физической подготовке.

Проектная деятельность учащихся – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка 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.

Спецификой учебного проектно-исследовательской деятельности является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, 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 деятельности, 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 познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать наиболее эффективные способы 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, (картографическим и хронологическими материалами).

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

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 организовывать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными 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 формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Физическая культура — область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это часть культуры, представляющая собой совокупность действий физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Урок физической культуры - это та дисциплина, где ребенок может развиваться духовно и физически. Именно этот урок воспитывает в них личностные, коммуникативные, регулятивные навыки. В ходе непосредственно самого урока детям дается основы дисциплины, в ходе ролевых или командных игр дети учатся поддерживать друг - друга в каких-то трудных ситуациях, приходят к какому-то общему мнению, также учатся поддерживать определенные нормы и правила.

Также уроки физической культуры развивают в детях психические процессы: внимание, память, мышление, речь, ощущение и восприятие, что играет немаловажную роль в развитии ребенка как личности.

На уроках физической культуры и во время спортивных мероприятий обучающимся прививаются не только физические качества: быстрота, беглость, ловкость но и личностные и образовательные качества. В рамках физической культуры в общеобразовательном учреждении проводятся такие соревнования как, «Кросс Наций», соревнования по волейболу, мини-футболу, баскетболу и настольному теннису. Также обучающиеся следят нормы ГТО тем самым приучая себя к основам дисциплинированности еще в стенах учреждения.

Таким образом, воспитание - это важнейший аспект, который педагоги должны осуществлять в ходе образовательного процесса. Урок физической культуры не чужд не отличается поставленными целями, задачами и путями их решения которые ставит перед собой и перед детьми педагог в ходе урока урока или меропрития. Ведь главная цель - образовательного учреждения воспитание не просто специалиста или обучающегося, а гармоничной личности, отвечающая требованиям современного мира.

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Наименован-ие раздела	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Легкая атлетика (14 часов, 5 часов теории включают в уроки)	Бег	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег 2.	Уметь правильно выполнять движение в беге и прыжках
2		Бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м., эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Искусство быть здоровым(теория).	Уметь правильно выполнять движение в беге с макс скоростью с низкого старта.
3		Бег	Бег 30 м. (у), специально-беговые упражнения, прыжок в	Бегать с макс. скоростью.

4	Прыжки и бег.	Прыжки с/м, бег 100м (у) и прыжки в длину, челночный бег 3*10 м.	Бегать с макс скоростью (100м)
5	Метание ,, прыжки, бег	Челночный бег 3*10 м., метание м/м., бег 60 м	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании
6	Прыжки, метание и бег	Бег 60 м. (у), метание м/м., прыжки в длину с/р. Здоровье и основы совершенства(теория).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
7	Бег и метания	Здоровье и основы совершенства. Метание м/м., прыжки в длину с/р, кросс 500-1000 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге
8	Прыжки и бег	Прыжки в длину с/м(у), челночный бег, полоса препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
9	Бег и метания	Метания м/мяча, круговая эстафета, этап до 60 м. Коррекция телосложения(теория).	Уметь правильно выполнить движение в беге и метаниях.
10	Бег и метания	Челночный бег 3x10 м (у). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно выполнить движение в беге
11	Метания	Развитие скоростно-силовых качеств, метание гранаты, д-500гр., ю-700гр.	Уметь выполнять учебной гранаты.
12	Метания	Метание гранаты (у). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнить движение в беге
13	Бег, прыжки.	Бег 2000м(д), 3000м(ю). Прыжки через к/ск.	Уметь правильно выполнить движение в прыжках
14	Бег	Бег до 6 мин. (у). Игра по желанию уч-ся.	Уметь правильно выполнить движение в беге
15	Игра	Беседа о правилах соревнований по л/атлетике, рекорды. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать технику безопасности на уроках л/атлетики.
1	Кроссовая подготовка (12 часов)	Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Оказание помощи при обмороках. Значение занятий для здоровья человека.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.

2	Палкий бег	Дистанция 2 км.	силы по дистанции, развивать выносливость.
3	Подъемы (бег в гору)	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться.
4	Спуски (бег под гору).	Основные виды движений в спортивной практике	Умение сохранять уверенность, равновесие, видение ландшафта.
5	Бег в чередовании с ходьбой	Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь правильно передвигаться.
6	Бег в равномерном темпе.	Дистанция 3 км.	Уметь правильно распределять силы по дистанции
7	Бег в равномерном темпе	Прохождение дистанции до 4 км. Преодоление бугров, впадин на трассе.	тоже
8	Спуски и подъемы	Подъем в гору и с горы. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь правильно передвигаться
9	Бег по пересечённой местности	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат.	Совершенствование ЗУН
10	Преодоление вертикальных препятствий	Спец.-беговые упражнения, развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.
11	Преодоление горизонтальных препятствий	Развитие выносливости, закрепление навыков преодоления препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.
12	Бег в равномерном темпе.	Подвижные и спортивные игры	Уметь преодолевать препятствия
1 Баскетбол (21 час)			
1	Передвижения и остановки игроков	Развитие скоростно-силовых качеств, быстрый прорыв(2х1). Инструктаж по ТБ.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия
5	Передача мяча	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в б/б	Уметь правильно выполнять передачу мяча
6	Игра в баскетбол	Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол

7	Ведение мяча	Техника ведения мяча в разных положениях стойки на месте, в движении с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Уметь вести мяч в разных положениях стойки на месте, в движении с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.
8	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действия защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении
9	Заслон	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять заслон
9		Каноны атлетической красоты.	
10	Комбинации	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	Уметь правильно выполнять различные комбинации
11	Перемещения	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в 6/6.	Уметь правильно выполнять перемещения
12	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам в 6/6ол.	Уметь играть в баскетбол
13	Штрафной бросок	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнение штрафного броска на оценку
14	Комбинации	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в 6/6.	Уметь правильно выполнять различные комбинации
15	Игра	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол
16	Передачи мяча	Баскетбольные комбинации с разнообразием передач мяча партнёру.	Умение выполнять ту или иную передачу в зависимости от ситуации(от поставленной задачи).
17	Броски мяча	Броски со средних дистанций: в прыжке, с сопротивлением.	Уметь правильно выполнять броски(техника, глазомер)
18	Игра в защите	Выбивание, вырывание, накрытие броска, блок-шот	Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.
19	Ведение и броски мяча	Сочетание приёмов ведения и бросков мяча. Развитие координационных качеств.	Выполнять задания в игровых ситуациях или в игре.

20		Нападение и защита.	Командные и индивидуальные действия.	и нападении
21		игра	Командные и тактические действия.	Уметь применять ЗУН в игре
1	Волейбол (15 часов, 4 часа теория)	Стойки, перемещения	ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения
2		Передача мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь правильно выполнять передачу мяча
2(1)			Физическая культура как компонент социальной зрелости личности(теория).	
3		Верхняя подача	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (У). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу
4		Приём мяча, передача, нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар
5		Приёмы снизу в паре	Приёмы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять прием снизу в паре
6		Верхняя подача, приём снизу	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу
6.(т)			Физическая культура как компонент социальной зрелости личности	
7		Нижняя подача	Нижняя подача (У). Совершенство приёма мяча, передачи. Игра в волейбол	Уметь правильно выполнять нижнюю подачу
8		Верхняя подача, приёмы	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием

9		Подача мяча	Забавляя, мячом перебрасываться спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.	подачу мяча
9(Т)			Физическая культура как компонент социальной зрелости личности	
10		Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	Знать жесты судьи
11		Нападающий удар, блок	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок
12		Игровой урок	Игровой урок.	Уметь играть в волейбол
13		Индивидуальное и групповое блокирование	Блокирование прямого нападающего удара.	Выполнять техническое действие
14		Игровой урок	Позиционное нападение со сменой мест	Выполнять командное взаимодействие.
14(т)			Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультурминутка и физкультурпауза.	
15		Игровой урок	Учебные игры.	Выполнять тактико-технические действия в игре.
1	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов, 6 часов теория)	Страховка	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей(ТЕОРИЯ). Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь правильно выполнить страховку партнера
2		Повороты и перестроения	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одно в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.	Уметь правильно выполнить повороты и перестроения
3		Упражнения на бревне и лазание по канату	ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м). Нетрадиционные формы	Уметь правильно выполнить упражнения на бревне и лазание по канату

			физическое развитие функциональных совершенствования функциональных возможностей организма (ТЕОРИЯ)	
4	Акробатические соединения	Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м)	Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м)	Уметь правильно выполнять акробатические соединения
5	Строевая подготовка	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь правильно выполнить команды в строю
6	Акробатическисоединения	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м). Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма (ТЕОРИЯ).	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м). Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма (ТЕОРИЯ).	Выполнение акробатических соединений на оценку
7	Опорный прыжок	Опорный прыжок. Лазание по канату (у).	Опорный прыжок. Лазание по канату (у).	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
8	Упражнения для развития силовых качеств	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. с гантелями, силовая подготовка.	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. с гантелями, силовая подготовка.	Уметь правильно выполнять упражнения
9	Упражнения на развитие гибкости.	акробатические соединения (у). Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым. (ТЕОРИЯ)	акробатические соединения (у). Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым. (ТЕОРИЯ)	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
10	Опорный прыжок	Опорный прыжок, , силовая п-ка.	Опорный прыжок, , силовая п-ка.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
11	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке
12	Упражнения с гантелями	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск, опорный прыжок. Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым (ТЕОРИЯ)	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск, опорный прыжок. Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым (ТЕОРИЯ)	Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями
13	Опорный прыжок	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Выполнение опорного прыжка на оценку

14	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Умение правильно выполнять прыжки через скакалку
15	Полоса препятствий	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за 25. Основные виды движений в спортивной практике(ТЕОРИЯ).	Уметь правильно распределять силы на дистанции.
1	Кросс-заполго-товка (9 часов)	ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой медицинской помощи	Уметь бегать в равномерном темпе(до 25мин)
2	Гладкий бег	Специально - беговые упражнения, развитие выносливости. Бег (22мин.)	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин.
3	Преодоление горизонтальных препятствий	Бег по пересечённой местности , спортивты.	Уметь преодолевать препятствия.
4	Преодоление вертикальн. препятствий	Бег по пересечённой местности.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать подъём.
5	Бег в гору(подъём)	Развитие специальной выносливости.	Уметь маневрировать, преодолевать дистанцию рационально.
6	Бег под гору.	Развитие общей выносливости, координации на местности	Уметь правильно распределять силы.
7	Специальная физическая подготовка	Спец- беговые упражнения, подвижные и спортивные игры.	Юн: «5»-12,4; «4»-14,4; «3»- 16,0 ; Дев.; «5»-9,3 ; «4»- 11,0 ; «3»- 12,0.
8	Кросс	Кросс 3000м –юн., 2000м –дев..	
9	СФЦ, ОФЦ.	Полоса препятствий с преодолением вертикальных и горизонт. препятствий.	Умение качественно и рационально распределять силы по дистанции.
1	Легкая атлетика (14 часов)	Бег	Уметь правильно выполнить движение в беге

2	Бег, прыжки	Низкий старт. Бег 30 м (У). Ускорение до 70-80 м, прыжки с/м. Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультурпауза	Бег 30 м на оценку
3	Прыжки, метание, бег	Метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	Прыжки с места на оценку
4	Бег, метание	Целночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60 м, силовая п-ка.	Уметь правильно выполнить движение в беге, метании
5	Метание, бег	Метание м / м (У), кросс 1000 (д), 1500(м).	Метание м/м на оценку
6	Бег, подтягивание	Подтягивание (У), бег 100 м.	Подтягивание на оценку
7	Прыжки, бег, метание	Бросок набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/м, бег до 6 мин.	Уметь правильно выполнить движение в беге, прыжках, метании
8	Прыжки, Метание гранаты.	Прыжки в длину с/м (У), Метание гранаты. дев. - 500г, юн.- 700г.	Прыжки в длину с/м на оценку
9	Бег	6 мин. (У), игра по желанию уч-ся. Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультурпауза	Уметь правильно выполнять движения в беге
10	Бег	Эстафетный бег, челночный бег 3х10м, полосу препятствий	Уметь правильно выполнять движения в беге
11	Эстафета	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.. Методика проведения практических приемов физической культуры для обеспечения общей и умственной работоспособности.	Уметь правильно выполнять движения в беге
12	Бег	Бег 100 м. (У), Силовая подготовка.	Бег 100 м на оценку
13	Полоса препятствий	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий
14	Итоги года	Итоги года. Консультация о теоретической подготовленности в области ФК и спорта.	

Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой предметной линии системы учебников	Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Дях, А. А. Изданевич. – М.: Просвещение, 2010г.).
Учебник, учебное пособие	Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик. пособие-2-е изд. стереотип. - М.; Выш.шк.,2009 -Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учебнометод. пособие/сост.Л.В.Аустер; Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009.-60с -Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.
Материалы для контроля (тесты и т.п.)	Тесты, опрос, анкетирование.
Методическое пособие поурочными разработками	С Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курьлев)
Список используемой литературы	1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000. 2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001. 3. Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000. 4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990. 5. Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999. 6. Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 1998. 7. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов. – М., 2001. 8. Кузнецов В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003. 9. Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2004. 10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2003. 11. Журнал «Физическая культура в школе».
Цифровые электронные образовательные ресурсы	1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki 2. Сайты: http://festival.1september.ru/ http://planeta.tsru.ru/