РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО учителей Заместитель директора по УВР Директор МБОУ « Ножовская средняя

естественных наук общеобразовательная школа»

Протокол № 1 от 30 августа 2017 года 30 августа 2017 года 30 августа 2017 года

Руководитель ШМО\_\_\_\_\_\_Повова Н.И.. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Барагузина Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Санникова И.В.

**Рабочая программа**

по физической культуре для учащихся 10 класса

на 2017 – 2018 учебный год,

составлена на основе примерной образовательной программы по физической культуре

 В.И. Лях, А.А. Зданевич 1-11 класс

 Учителя физической культуры

 Горланова Ольга Михайловна

с.Ножовка 2017 г.

1. Пояснительная записка.

|  |  |
| --- | --- |
| Цель и задачи программы | Цель: повышение мотивации к всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучаемого.Задачи физического воспитания учащихся направлены:-на содействие гармоничному развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоничному развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;-на обучение основам базовых видов двигательных действий;-на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;На формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;-на углубленное представление об основных видах спорта;-на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;-на формирование адекватной оценке собственных физических возможностей;-на содействие развития психических процессов и обучение психических саморегуляции |
| Общая характеристика учебного предмета, курса | Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культурыВариативная (дифференцированная ) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей. |
| Программа , на основе которой составлена рабочая программа |  Рабочая программа составлена на основе примерной программы основного общего образования «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, и А.А. Зданевич  |
| Кому адресована рабочая программа | 10 класс |
| Планируемые результаты освоения предмета: личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета | **Предметные результаты**В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.Предметные результаты, так же как личностные и мета-предметные, проявляются в разных областях культуры.*В области познавательной культуры:*• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.*В области нравственной культуры:*• способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.*В области трудовой культуры:*• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.*В области эстетической культуры:*• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.*В области коммуникативной культуры:*• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;• способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.*В области физической культуры:*• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения |
| Содержание учебного предмета (раздел и количество часов) | 1.1 Спортивные игры (баскетбол)-18 часов1.2 Гимнастика с элементами акробатики – 18 часов1.3 Лыжная подготовка -18 часов1.4 Легкая атлетика – 21 час2. Вариативная часть2.1 Волейбол – 18 часов2.2 Легкая атлетика - 4 часа2.3 Лыжная подготовка- 5 часовИтого 102 часа |
| Форма организации учебных занятий | Классно-урочная система, фронтальная, групповая, индивидуальная, в парах, коллективно-индивидуальная  |
| Основные виды учебной деятельности | Изучение нового материала – 19 уроков; урок совершенствования- 20 ; учетный урок-13; комбинированный урок-8; комплексный урок-42. |
| Учебно-методическое обеспечение | **Для учителя**:Рабочая программа «Физическая культура 1-11 классы» Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Лях, А.А. Зданевича. Авторы –составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Г.И. Курьерова. Волгоград: Учитель, 2013.**Для учащихся**: Учебники: соответствуют № 1.3.6.1.2.1 /2014-2015 автор. Лях В.И. , Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс: учеб.для общеобразоват. учреждений/ под общ. ред. В.И.Ляха. М.: Просвещение, 2017  |

2.Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Недели** | **№ урока** | **Урок** | **Тип урока** | **Мониторинг/****Контроль** | **УУД** |
|  | **Раздел I. Лёгкая атлетика – 13 часов** |
| 1 | 1 | Правила по Т.Б. на уроках физкультуры. Низкий старт и стартовый разгон. | Вводный, ознакомления с новым материалом |  | *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.*Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.*Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| 2 | Бег на короткие дистанции:30,60 м. Эстафетный бег. *Биохимические основы бега.**Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.* | Закрепления изученного |  |
| 3 |  Бег на короткие дистанции:30,60 м. Финиширование. Эстафетный бег. *Биохимические основы бега.**Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.* | Комбинированный  | Срез: 30м |
| 2 | 4 | Эстафетный бег.*Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием.* | Комбинированный  | Срез: 60 м |
| 5 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. *Биохимические основы прыжков.**Совершенствование и развитие основных физических качеств в процессе проведения индивидуальных занятий.* | Ознакомления с новым материалом | Срез: 1000м |
| 6 |  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Челночный бег. *Биохимические основы прыжков.**Приемы самоконтроля.* | Закрепления изученного |  |
| 3 | 7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Совершенствование техники выполнения. *Развитие скоростно-силовых качеств. Доврачебная помощь при травмах.* | Комбинированный  | Срез: прыжок в длину с места |
| 8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов и способом «ножницы» Развитие скоростно-силовых качеств. | Проверки и коррекции знаний и умений  | Срез: прыжок в длину с разбега |
| 9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. *Биохимическая основа метания.**Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.* | Ознакомления с новым материалом |  |
| 4 | 10 | Метание гранаты (500-700г) из различных положений. Элементы техники. *Биохимическая основа метания.* | Закрепления изученного |  |
| 11 | Метание гранаты (500-700г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. *Биохимическая основа метания.* | Комбинированный | Срез:Челночный бег 3х10м  |
| 12 | Метание гранаты на дальность. | Комбинированный |  |
| 5 | 13 | «Рваный бег» | Комбинированный | Срез: метание гранаты на дальность |  |
| **Раздел II.Спортивные игры. Баскетбол – 18 час** |
| 14 | Ведение мяча с приёмами обыгрывания защитника.*Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движения.* | Применения знаний и умений |  | *Познавательные*: сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.*Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.*Личностные*: стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 15 | Ведение мяча с поворотом.*Современное олимпийское движение, цели и задачи.* | Применения знаний и умений |  |
| 6 | 16 | Ведение мяча с изменением направления, обводкой. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 17 | Передачи мяча в парах различными способами на месте  | Закрепления изученного |  |
| 18 | Передачи мяча одной рукой снизу, сбоку в движении | Комбинированный |  |
| 7 | 19 | Передачи мяча в движении с сопротивлением защитника.*Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.* | Ознакомления с новым материалом |  |
| 20 | Защитные действия: вырывание и выбивание | Ознакомления с новым материалом |  |
| 21 | Защитные действия: перехват, накрывание.*Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в зарубежной культуре, цели, задачи, основы содержания и формы организации.* | Применения знаний и умений |  |
| 8 | 22 | Броски мяча в кольцо в прыжке | Ознакомления с новым материалом |  |
| 23 | Броски мяча в кольцо в прыжке. | Применения знаний и умений |  |
| 24 | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Закрепления изученного |  |
| 9 | 25 | Броски мяча в кольцо со средних и дальних расстояний. | Применения знаний и умений |  |
| 26 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 27 | Индивидуальные тактические действия в защите. | Закрепления изученного |  |
| 10 | 28 | Индивидуальные тактические действия в нападении. | Применения знаний и умений |  |
|  | 29 | Командные тактические действия. Зонная защита | Ознакомления с новым материалом |  |
| 30 | Командные тактические действия. Зонная защита | Закрепления изученного |  |
| 11 | 31 | Командные тактические действия. Зонная защита | Применения знаний и умений |  |
| **Раздел III. Спортивные игры. Волейбол – 18 часов** |
| 32 | Правила пол Т.Б. на уроках волейбола. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | Закрепления изученного | Срез: метание набивного мяча 2 кг | *Познавательные*: организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.*Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты.*Коммуникативные*: активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.*Личностные*: стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
| 33 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Применения знаний и умений |  |
| 12 | 34 | Передачи мяча двумя руками сверху в парах на месте, с перемещением. Прием мяча двумя руками снизу. | Комбинированный урок | КУ: передачи мяча в парах, прием мяча |
| 35 | Прямой нападающий удар. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 36 | Прямой нападающий удар. | Применения знаний и умений |  |
| 13 | 37 | Прямой нападающий удар. | Проверки и коррекции знаний и умений | КУ: прямой нападающий удар |
| 38 | Нижняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 39 | Нижняя прямая подача. | Закрепления изученного |  |
| 14 | 40 | Нижняя прямая подача. | Применения знаний и умений | КУ: нижняя прямая подача |
| 41 | Верхняя прямая подача. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 42 |  Верхняя прямая подача. | Закрепления изученного |  |
| 15 | 43 | Верхняя прямая подача. | Применения знаний и умений | КУ: верхняя прямая подача |
| 44 | Одиночное блокирование. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 45 | Одиночное блокирование. | Закрепления изученного |  |
| 16 | 46 | Одиночное блокирование. | Применения знаний и умений | КУ: одиночное блокирование |
| 47 | Групповое блокирование нападающего удара. | Ознакомления с новым материалом |  |
| 48 |  Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | Закрепления изученного |  |
| 17 | 49 | Групповое блокирование нападающего удара и страховка блока. | Применения знаний и умений | КУ: групповое блокирование |
| **Раздел IV. Лыжная подготовка – 23 часа** |
| 50 | Правила по Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Требования к одежде. Перенос лыж.*Приемы закаливания.* | Применения знаний и умений |  | *Познавательные*: овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения, выбор наиболее эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.*Регулятивные*: планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.*Личностные*: проявлять волевые качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. |
| 51 | Попеременно одношажный ход | Закрепления изученного |  |
| 18 | 52 | Попеременно одношажный ход | Применения знаний и умений |  |
| 53 | Попеременно одношажный ход | Проверки и коррекции знаний и умений |  |
| 54 | Попеременно двухшажный ход | Закрепления изученного |  |
| 19 | 55 | Попеременно двухшажный ход | Применения знаний и умений |  |
| 56 | Попеременно двухшажный ход | Проверки и коррекции знаний и умений |  |
| 57 | Коньковый двухшажный ход | Закрепления изученного |  |
| 20 | 58 | Коньковый двухшажный ход | Применения знаний и умений |  |
| 59 | Коньковый двухшажный ход | Проверки и коррекции знаний и умений |  |
| 60 | Одновременный одношажный коньковый ход | Закрепления изученного |  |
| 21 | 61 | Одновременный одношажный коньковый ход | Применения знаний и умений |  |
| 62 | Одновременный одношажный коньковый ход | Проверки и коррекции знаний и умений |  |
| 63 | Коньковый ход без отталкивания руками | Обобщения и систематизации знаний |  |
| 22 | 64 | Торможение поворотом в движении. | Закрепления изученного |  |
| 65 | Торможение «плугом». | Закрепления изученного |  |
| 66 | Торможение упором. | Проверки и коррекции знаний и умений | КУ: приемы торможения |
| 23 | 67 | Передвижение на лыжах до 6 км | Обобщения и систематизации знаний |  |
| 68 | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Срез: лыжные гонки 1 км |
| 69 | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Срез: лыжные гонки 2 км |
| 24 | 70 | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Срез: лыжные гонки 3 км |
| 71 | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Срез: лыжные гонки 5 км |
| 72 | Лыжные гонки | Проверки и коррекции знаний и умений | Срез: лыжные гонки 10 км |
|  | **Раздел V. Гимнастика -18 часов** |
| 25 | 73 | Правила по Т.Б. на уроках гимнастики и акробатики. Висы и упоры.*Понятие телосложения и характеристика его основных типов.* | Применения знаний и умений | Срез: наклон вперед из положения сидя | *Познавательные*: овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.*Регулятивные*: совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.*Коммуникативные*: умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.*Личностные*: адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. |
| 74 | Вис согнувшись, вис прогнувшись.*Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.* | Применения знаний и умений |  |
| 75 | Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, мост, Полушпагат | Ознакомления с новым материалом | Срез: вис в п.стоя |
| 26 | 76 | Акробатические упражнения: сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках. | Закрепления изученного |  |
| 77 | Акробатическая комбинация из 5-6 элементов: | комбинированный |  |
| 78 | Упражнения в равновесии на бревне, лазание по канату в 2 приема | Закрепления изученного | Срез: прыжки через скакалку |
| 27 | 79 | Комбинация упражнений в равновесии из 3-4 элементов. Лазание по канату. | Закрепления изученного | Срез: наклон вперед из п. сидя |
| 80 | Комбинация упражнений в равновесии | Проверки и коррекции знаний | КУ: комбинация на бревне |
| 81 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного |  |
| 28 | 82 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного |  |
| 83 | Прыжок углом с разбега и толчком 1 ноги через коня | Закрепления изученного |  |
| 84 | Техника выполнения опорного прыжка | Проверки и коррекции знаний | КУ: опорный прыжок |
| 29 | 85 | Содержание комплекса ритмической гимнастики | Ознакомления с новым материалом |  |
| 86 | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Закрепления изученного |  |
| 87 | Элементы стрейтчинговой гимнастики | Применения знаний на практике |  |
| 30 | 88 | Составление комплексов ритмической гимнастики | Применения знаний на практике |  |
| 89 | Составление комплексов ритмической гимнастики | Применения знаний на практике |  |
| 90 | Составление комплексов ритмической гимнастики | Применения знаний на практике |  |
|  | **Раздел I. Легкая атлетика - 12 часов** |
| 31 | 91 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы».*Приемы самоконтроля.* | Ознакомления с новым материалом |  | *Познавательные*: выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.*Регулятивные*: выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.*Коммуникативные*: планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.*Личностные*: стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |
| 92 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Элементы техники. | Закрепления изученного | Срез: прыжок в длину с места |
| 93 | Прыжок в длину с разбега способом «ножницы». Совершенствование техники выполнения | Применения знаний и умений | Срез: прыжок в длину с разбега |
| 32 | 94 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | Ознакомления с новым материалом |  |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Элементы техники. | Закрепления изученного |  |
| 96 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Совершенствование техники выполнения. | Применения знаний и умений | Срез: прыжок в высоту с разбега |
| 33 | 97 | Низкий старт и стартовый разгон. | Применения знаний и умений | Срез: бег 30м , 60 |
| 98 | Низкий старт и стартовый разгон. Эстафетный бег | Применения знаний и умений | Срез: бег 1000 м |
| 99 | Низкий старт и стартовый разгон. Финиширование. | Применения знаний и умений |  |
| 34 | 100 | Метание гранаты (500-700г) из различных положений. Элементы техники. *Биохимическая основа метания.* | Закрепления изученного |  |
| 101 | Метание гранаты (500-700г) на дальность с трех шагов разбега. Совершенствование техники выполнения. *Биохимическая основа метания.* | Комбинированный | Срез:Челночный бег 3х10м  |
| 102 | Метание гранаты на дальность. | Комбинированный | Срез: метание гранаты на дальность |

3. Фонд оценочных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные  | Бег 30 м, с100 м, с. | 4.814.3 | 5.317.5 |
| Координационные | Челночный бег 3х10, с | 7.7 | 8.7 |
| Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см. | 210 | 190 |
| Выносливость | 2000 м3000 м | 13.3 | 10.0 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 12 | 14 |
| Силовые | Подтягивание | 11 | 18 |

**Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Контрольные упражнения** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Прыжки со скакалкой ( за 25 сек.)** | **58** | **54** | **52** | **66** | **62** | **60** |
| **2** | **Прыжки в длину с разбега (см)**  | **360** | **330** | **300** | **320** | **300** | **260** |
| **3** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)** | **35** | **30** | **25** | **28** | **23** | **20** |
| **4** | **Метание мяча на дальность (м)** | **46** | **36** | **30** | **36** | **30** | **20** |
| **5** | **Метание гранаты -девушки 500гр -юноши 700гр.** | **40** | **35** | **28** | **23** | **18** | **15** |
| **6** | **Ходьба на лыжах 1000 м (мин)**  | **5.00** | **5.30** | **5. 45** | **6.00** | **6.30** | **7.00** |
| **7** | **Ходьба на лыжах 5000 м**  | **25.00** | **28.00** | **32.00** | **Без учета времени** |
| **8** | **Ходьба на лыжах 3000 м** | **15.30** | **16.00** | **17.00** | **19.00** | **20.00** | **21.30** |
| **9** | **Бег 2000м (мин., сек.)** | **-** | **-** | **-** | **10.00** | **11.20** | **12.05** |
| **10** | **Бег 3000м** | **13.30** | **14.30** | **15.30** | **-** | **-** | **-** |