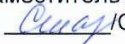


«Рассмотрено»
на заседании ШМО
Протокол № 3 от 22.06. 2018 г.
Руководитель ШМО
 /Е.С. Сухорукова/

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /С.В. Старикова /
03. 08. 2018 года.



«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №5 г.Ишима
/С.Ф. Прокопенко/
Приказ № 212-од от 03.08.2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура» для 10А класса
(3 час)
учителя без квалификационной категории
Васильченко Евгении Олеговны
2018-2019 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе нормативно - правовой базы:

1. Приказа Министерства образования РФ от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
2. Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ №5 г. Ишима
3. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И.Лях, А. А.Зданевич).
4. Учебного плана МАОУ СОШ №5 г. Ишима на 2018-2019 учебный год.
5. Положения о Рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин, курса внеурочной деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №5 г. Ишима».

Программа по физической культуре составлена на 34 часа.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

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

Содержание учебного предмета, курса.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Требования к уровню подготовки выпускников.

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;
- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Учебно – тематический план.

№ п/ п	Разделы, темы	Количество часов	
		10 класс	11 класс
	Базовая часть	102	102
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
2	Легкая атлетика	20	20
3	Гимнастика	14	14
4	Лыжная подготовка	16	16
5	Спортивные игры	14	14
6	Плавание	4	4
7	Фитнес-аэробика	34	34

Календарно- тематическое планирование.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	Фитнес-аэробика	Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях аэробикой	Изучение нового материала	Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Показания и противопоказания к занятиям. Ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
2		Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	Изучение нового материала	Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
3		Закрепление и совершенствование базовых элементов аэробики и их разновидностей	Совершенствование ЗУН	Биомеханическая характеристика движений. Возможные и типичные ошибки. Многократное повторение базовых элементов аэробики: ходьба, выпад, подъем бедра, мах, бег, прыжок ноги врозь-вместе, подскок и их разновидности. Выполнение элементов по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
4		Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики	Изучение нового материала	Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

				диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.			
5		Закрепление и совершенствование от одной до четырех связок из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Ознакомление и разучивание соединения двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение связок по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
6	Фитнес-аэробика	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Изучение нового материала	Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
7		Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Ознакомление и разучивание связок из двух и более базовых элементов аэробики и их разновидностей. Выполнение комбинаций по направлениям: вперед и назад, вправо-влево, по диагонали, движение на месте, углом, по квадрату, по треугольнику, по кругу под счет.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
8		Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
9		Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из	Совершенствование ЗУН	Специфические задачи подготовительной части урока аэробики. Структурные подчасти: разминка, заминка. Особенности подбора и	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

		базовых элементов аэробики		выполнения упражнений в них: локальные (изолированные) движения частями тела, совмещенные движения для обширных мышечных групп			
10	Фитнес-аэробика	Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: аэробная разминка, «Аэробный пик», Аэробная «заминка», упражнения для всего тела. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: базовые элементы и усложнение движений, варианты ходьбы с движениями руками; танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями рук; базовые элементы, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений рук; амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
11		Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Специфические задачи основной части урока аэробики. Структурные подчасти: упражнения для развития и совершенствование на силовых качеств и возможностей учащихся, «калистеника». Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц бедра, упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
12		Закрепление и совершенствование от одной до двух комбинаций из базовых элементов аэробики	Совершенствование ЗУН	Специфические задачи заключительной части урока аэробики. Структурные подчасти: «вторая заминка», стрейтчинг. Особенности подбора и выполнения упражнений в них: упражнения на гибкость («глубокий стрейтч»), общая заминка.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
13		Закрепление и совершенствование	Изучение нового материала	Выполнение упражнений, способствующих развитию локальной	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

		комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости		выносливости, обуславливающей сохранение правильной осанки, активизирующие кровообращение и дыхание, вызывающие более значительные функциональные сдвиги в организме, усиливающие обменные процессы – разновидности бега в равномерном темпе, ходьбы, повторные прыжки и их чередование (особенно, если они выполняются на открытом воздухе).			
14	Фитнес - аэробика	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие общей выносливости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений, способствующих развитию локальной выносливости, обуславливающей сохранение правильной осанки, активизирующие кровообращение и дыхание, вызывающие более значительные функциональные сдвиги в организме, усиливающие обменные процессы – разновидности бега в равномерном темпе, ходьбы, повторные прыжки и их чередование (особенно, если они выполняются на открытом воздухе).	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
15		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	Аналитические гимнастические упражнения избирательного воздействия на отдельные группы мышц – движения (во всех суставах и по основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие, маховые, прыжковые упражнения.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
16		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	Аналитические гимнастические упражнения избирательного воздействия на отдельные группы мышц – движения (во всех суставах и по основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие, маховые, прыжковые упражнения. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
17		Закрепление и совершенствование комплексов	Совершенствование ЗУН	Аналитические гимнастические упражнения избирательного воздействия на отдельные группы мышц –	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

		аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей		движения (во всех суставах и по основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие, маховые, прыжковые упражнения.			
18		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствование ЗУН	Аналитические гимнастические упражнения избирательного воздействия на отдельные группы мышц – движения (во всех суставах и по основным осям вращения) и их сочетания, упражнения с предметами, специальные общеразвивающие, маховые, прыжковые упражнения.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
19		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Изучение нового материала	Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
20	Фитнес-аэробика	Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
21		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

				движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений			
22		Ознакомление и разучивание комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Непрерывное выполнение упражнений аэробики с целенаправленным решением специфических задач: увеличить растяжимость мышц и эластичность синовиальных образований, увеличить подвижность в суставах, усилить кровенаполнение мышц. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
23		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Изучение нового материала	Выполнение упражнений динамического, статического, статодинамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
24	Фитнес-аэробика	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, статодинамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
25		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, статодинамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

				минуты			
26	Фитнес-аэробика	Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, стато-динамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
27		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, стато-динамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты. Подготовка к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
28		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, стато-динамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
29		Закрепление и совершенствование комплексов аэробики, направленных на развитие гибкости	Совершенствование ЗУН	Выполнение упражнений динамического, статического, стато-динамического характера, преимущественно для мышц ног и поясницы. Комплексы упражнений, состоящие из полноамплитудных и пружинящих движений, выполняемые в различных суставах из различных исходных положений. Удержание статических поз от 15 секунд до одной минуты	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
30	Фитнес-аэробика	Комплексное тестирование	Совершенствование ЗУН	Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

				физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений).			
31		Комплексное тестирование	Совершенствование ЗУН	Оценка видов подготовленности: морфотипическая (длина и масса тела, объемы и обхваты тела), общая физическая (контрольные упражнения: сгибание и разгибание рук из упора лежа, сгибание и разгибание туловища, челночный бег 4х9 м, равновесие «Фламинго», наклон вперед из положения сидя на полу, прыжок в длину), функциональная (частота сердечных сокращений в покое, ортостатическая проба, поза Ромберга 1-3, 20 приседаний за 30 секунд), танцевально-хореографическая (оценка выполнения заданной комбинации шагов с использованием танцевальных стилей и направлений).	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
32	Фитнес-аэробика	Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике	Совершенствование ЗУН	Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Разработка сценарного плана соревнований по аэробике, программы соревнований. Документы соревнований. Поведение на соревновании. Жеребьевка. Прогон. Разминка.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	
33		Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по	Совершенствование ЗУН	Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Разработка сценарного плана соревнований по аэробике, программы соревнований. Документы	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

		аэробике		соревнований. Поведение на соревнованиях. Жеребьевка. Прогон. Разминка.			
34		Подготовка и участие в показательных выступлениях и соревнованиях по аэробике	Совершенствование ЗУН	Цель, задачи и виды соревнований. Особенности организации показательных выступлений. Разработка сценарного плана соревнований по аэробике, программы соревнований. Документы соревнований. Поведение на соревнованиях. Жеребьевка. Прогон. Разминка.	Уметь выполнять задания в умеренном темпе	Текущий	

Средства контроля

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Тесты:						
1.Бег 30 м (сек)	5,5	5,4	4,9	5,9	5,8	5,1
2.Прыжок в длину с места (см)	151	174	213	137	154	183
3.Метание набивного мяча (см)	430	530	695	385	445	545
4.Бег 2000 м (мин, сек)	11,00	10,00	9,20	13,00	12,00	10,20
5.Сила кисти (кг)	29,0	35,0	47,0	24,0	28,0	34,0
6.Челночный бег 4х9 м (сек)	10,5	10,2	9,9	11,0	10,8	10,4
7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз)	35	45	50	20	25	30
8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)	11	15	20	4	8	14
9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)	6,0	9,0	11,0	11,0	14,0	18,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	110	115	120	60	90	130
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	10,5	9,7	8,8	10,8	10,2	9,8
2.Бег 2000 м (мин,сек)	11,40	10,40	10,00	13,50	12,40	11,00
3.Прыжок в длину с разбега (см)	310	370	410	260	310	330
4.Прыжок в высоту (см)	100	110	120	90	100	115
5.Метание мяча 150 г(м)	28	37	42	17	21	27
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	7	9	-	-	-
7.Бег на лыжах 3 км.	19,00	19,00	17,30	21,30	20,00	19,30

Описание учебно- методического и материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование материально-методического обеспечения	Кол- во
1.	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) 1. В. И. Лях, А. А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2010 год. 2.«Физическое воспитание учащихся 8-9 кл»/Лях В. И. 3.«Физическое воспитание учащихся 5-7 кл»/ Мейкосона Г. Б. 4.«Подвижные игры»/ Жуков М. Н. 5.«Гимнастика»/ Журавина М. Л. 6.«Теория и методика физической культуры»/ Матвеев Л. П. 7.«Настольная книга учителя физической культуры»/Кофман Л.Б. 8.«Физическая культура в школе»/ Янсон Ю. А. 9.«Физическая культура 5-7 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А. 10.«Физическая культура 8-9кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А. 11.«Физическая культура 10-11 кл»/ Лях В. И., Жданевич А. А.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
2.	Учебно-практическое оборудование Стенка гимнастическая Секундомер Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мяч баскетбольный Коврик туристический Лыжи Ботинки лыжные Палки лыжные Сетка волейбольная Спальник туристический Свисток Стол теннисный Стойки и планки для прыжков в высоту	2 1 7 13 10 24 50 22 20 2 1 3 1 1

	Спортивная форма Скамья гимнастическая Стенка гимнастическая Канат для перетягивания Обруч Сетка теннисная Бадминтон Мат гимнастический Карабин туристический Мяч-попрыгун Мяч футбольный Веревка туристическая Жумар туристический Спусковое устройство	17 4 6 1 5 2 2 10 1 8 2 1 1 1
3.	Мультимедийное оборудование Прекционный экран Компьютер Мультимедийный проектор	1 1 1
4.	Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры: 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».	
--	--	--