Муниципальное бюджетное общеообразовательное учреждение

«Зыковская средняя общеобразовательная школа»

Березовского района Красноярского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  методического объединения  Протокол №\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_/Н.Н. Иванова/ | СОГЛАСОВАНО  методическим советом  МБОУ «Зыковская СОШ»  Протокол №\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А.Александрова  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020 г. | «УТВЕРЖДАЮ»  Директор МБОУ  «Зыковская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.И. Загородний  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. |

Рабочая программа

по учебному предмету «Физическая культура»

на уровень среднего общего образования (10-11класс)

.

Составлена на основе Программы курса «Физическая культура 10-11классы" / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2019

Программу составила Курилович Елена Ярославна, учитель физической культуры высшей квалификационной категории

с. Зыково

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуредля 10-11 класса составлена на основе нормативных документов:

* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (10-11 класса), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 года № 413.
* Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования с изменениями на 31 декабря 2015 года (ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 года № 1578;
* Образовательной программы среднего общего образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Зыковская средняя общеобразовательная школа» Березовского района Красноярского края;
* Рабочей программы курса «Физическая культура" 10-11классы / В.И.Лях – М.: Просвещение, 2019

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**Общие цели среднего общего образования с учетом специфики учебного предмета**

**Целью**программы физического образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха

**Задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку' к службе в армии;

- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Место предмета в учебном плане**

# Курс «Физическая культура» изучается с 10 по 11 класс из расчета 3часа в неделю (всего 207 ч): в 10 классе -105 часов, в 11 классе –102часа. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. Программа рассчитана на 2года обучения.

Примерная 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.

**УМК**

Для реализации Рабочей программы используется ***учебно-методический комплект***, включающий:

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И.Лях.-2-е изд. – М.: Просвещение, 2012, включающего учебника для учащихся Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/ В.И.Лях – 6е издание – М.Просвещение, 2019.

# Планируемые результаты изучения учебногопредмета.

**10 класс**

***Учащийся научится:***

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Учащийся получит возможность научиться:***

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

**11 класс**

***Учащийся научится:***

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

***Учащийся получит возможность научиться:***

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

По окончании 11 класса учащиеся должны показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе

***«Демонстрировать»***, что способствует обязательному минимуму содержания образования.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Девушки | Юноши |
| Скоростные | Бег 100м, с  Бег 30м, с | 17,5  5,4 | 14,3  5,0 |
| Силовые | Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине(д), подтягивание в висе на высокой перекладине (ю) количество раз.  Прыжок в длину с места, см | 14  170 | 10  215 |
| Выносливость | Бег 3000м –юноши  Бег 2000м - девушки | 10.00 | 13,50 |

**Содержание курса**

Социокультурные основы

Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физичес­ких упражнений.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совер­шенствование основных прикладных двигательных действий (пе­редвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведе­ния индивидуальных занятий.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

**Закрепление навыков закаливания**

Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней.

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Организация и планирование самостоятельных занятий физическимиупражнениями

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общераз­вивающей направленностью.

Организация индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта.

Способы контроля и регулирования физической нагрузки

Прикладная физкультурная деятельность.

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (будущая трудовая деятельность, служба в армии).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Гимнастика с элементами акробатики. Развитие гибко­сти, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быст­роты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие вынос­ливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, ко­ординации движений.

Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжки в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжные гонки.

Совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

***Спортивные игры.***

Совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (волейбол и баскетбол)

Гимнастика с элементами акробатики.

Освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинации из ранее изученных элементов.

**Содержание, предметные, метапредметные и личностные результаты освоения учебного плана**

Теоретический материал распределила на весь учебный год и проводится в течение 10 минут.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел курса.  Кол-во часов | Содержание раздела | Планируемые результаты освоения учебного предмета | |
| Предметные результаты | Личностные и метапредметные результаты |
| 1 | Основы знаний - в процессе уроков | Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.  Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности.  Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  Под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. | Раскрывают разнообразные формы и виды физкультурной деятельности Раскрывают современные оздоровительные системы физического воспитания. Характеризуют Олимпийские игры древности. Сравнивают ФУ, которые были популярны у русского народа в древности с современными упражнениями.  Измеряют свой рост, вес. Раскрывают понятия здорового образа жизни. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий. Выполняют режим дня, соблюдают правила гигиены.  Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека.  Контролируют собственное состояние во время занятий физическими упражнениями (объективными и субъективными методами).  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма.  Определять общую цель и пути ее достижения, предвосхищать результат. Уметь прогнозировать и планировать собственные действия с целью закаливания организма. | Утвердиться в выборе познавательной деятельности  Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности  Умение выбирать и оценивать способ решения учебных и познавательных задач, в последствие умение самообразовываться  Умение контролировать свою деятельность в различных ситуациях  Оценка правильности выполнения учебной задачи и поиск общего способа решения широкого класса задач. Выделение и осознание общих методов действия  Умение отстаивать свою точку зрения, соблюдая речевой этикет.  Умение самостоятельно себя контролировать, оценивать, принимать решения и делать осознанный выбор в том числе и в ситуации учебных неудач. Пробы подростков через проектную и исследовательскую деятельность на уроках и внеурочной деятельности. Умение создавать, применять знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.  Формирование соответствующего возрасту уровня компетентности в проектной и исследовательской деятельности.  Рефлексивная самооценка учебной результативности  Смысловое чтение  Умение работать самостоятельно и в группе со сверстниками, организовывать учебное сотрудничество, находить общее решение и разрешать конфликты, формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения. Активное и сознательное вступление в кооперацию друг с другом.  Осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей- умение осуществлять коммуникации.  Владение всеми видами речи (письменная, устная, монологическая)  Поиск и выделение необходимой информации, применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств  Развитие ИКТ-компетенции Выработка собственного аналитического взгляда на информацию.  Умение применять экологическое мышление в познавательной деятельности, в социальной практике |
| 2 | Лёгкая атлетика.  **30 часов.** | *Совершенствование техники спринтерского бега*  Высокий старт и низкий старт до 40м,  Стартовый разгон, бег на результат на 100м, эстафетный бег.  *Совершенствование техники длительного бега*  Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин.  Бег 3000м – ЮНОШИ  Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин  Бег на 2000 м - ДЕВУШКИ  *Совершенствование техники прыжка в длину с разбега*  Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега  *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега*  Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега  *Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*  **Юноши** Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.  **Девушки.** Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 12–14м.  Метание гранаты 300–500 гс места на дальность, с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния  Бросок набивного мяча(2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.  ***Развитие выносливости.***  Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.  ***Развитие скоростно-силовых способностей.***  Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка  ***Развитие скоростных способностей.***  Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов  ***Развитие координационных способностей.***  Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками  ***Совершенствование организаторских умений.***  Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.  ***Знания***  Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований | Описывают и анализируют технику выполнения скоростных беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности  Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в высоту с разбега, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности  Используют данные упражнения для развития выносливости  Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей  Используют данные упражнения для развития скоростных способностей  Используют данные упражнения для развития координационных способностей  Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей; измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований.  Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований |
| 3 | Гимнастика.  **15 часов.** | *Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.*  Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов  *Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами*  Юноши*–* с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами –.  Девушки -комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.  *Совершенствование строевых упражнений.*  Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.  *Освоение и совершенствование висов и упоров.*  Юноши*–*Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.  **Девушки** - Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.  Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, махом соскок  *Освоение и совершенствование опорных прыжков.*  Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см (10 кл.) и 120–125 см (11 кл.)  Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)  *Освоение и совершенствование акробатических упражнений.*  Юноши - Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150–180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов  Девушки - Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.  *Развитие координации, упражнения* со скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  *Развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание*по гимнастической лестнице. Упражнения с гантелями, набивными мячами.  *Развитие скоростно – силовых способностей, опорные* прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  *Развитие гибкости.*Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.  *Овладевают организаторскими способностями, помощь*, страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками | Описывают технику общеразвивающих упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений.  Составляют комплексы общеразвивающих упражнений с предметами. Демонстрируют комплекс упражнений с предметами  Четко выполняют строевые упражнения  Описывают, анализируют и сравнивают технику выполнения упражнений в висах и упорах. Составляют комплекс упражнений из числа изученных  Описывают технику данных упражнений  Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости.  Составляют комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| 4 | Спортивные игры.  **20 часов.**  **20 часов.** | *Баскетбол.*  ***Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений  *Совершенствование ловли и передач мяча.*  Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  *Совершенствование техники ведения мяча.*  Варианты ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника.  *Совершенствование техники бросков мяча.*  Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника  *Совершенствование техники защитных действий.*  Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)  ***Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.***  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.  *Совершенствование тактики игры.*  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  Игра по правилам  *Волейбол.*  ***Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек***  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.  **Совершенствование техники приема и передач мяча.**  Варианты техники приема и передач мяча  ***Совершенствование техники подач мяча.***  Варианты подач мяча  ***Совершенствование техники нападающего удара.***  Варианты нападающего удара через сетку  ***Совершенствование техники защитных действий.***  Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка  ***Совершенствование тактики игры.***  Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите  ***Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.***  Игра по упрощенным правилам волейбола.  Игра по правилам | Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности  Составляют комбинации из освоенных элементов техники ловли и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники ведения мяча; оценивают технику ведения мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности  Составляют комбинации из освоенных элементов техники бросков мяча; оценивают технику бросков мяча; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику защитных действий; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений и владения мячом; оценивают технику передвижений и владения мячом; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники передвижений; оценивают технику передвижений, остановок поворотов, стоек; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники приема и передач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности.  Составляют комбинации из освоенных элементов техники подач мяча; оценивают технику их выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности  Составляют комбинации из освоенных элементов техники нападающего удара; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности  Составляют комбинации из освоенных элементов техники защитных действий; оценивают технику его выполнения; выявляют ошибки и владеют способами их устранения; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного осваивания техники игровых приемов и действий; соблюдают правила безопасности  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного совершенствования тактики игровых действий; соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных взаимодействий, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности  Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к соперникам и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру как средство активного отдыха |
| 5 | Лыжнаяподго-товка.  **20 часов.** | **10 класс -** Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).  11класс - Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши).  *Знания.*  Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанции.  Объясняют значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей, соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. Применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |  |

Освобождённые от уроков физкультуры по справке ВКК (врачебно-консультативной комиссии) не выполняют практические задания, но могут быть аттестованыпо теоретической части дисциплины.

Текущее и итоговое оценивание по физической культуре детей временно освобождённых от занятий и детей, для которых предписан щадящий режимнагрузок, осуществляется с учётом теоретических и практических знаний (доступных двигательных умений и навыков, умений осуществлятьфизкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также счётом динамики физической подготовленности и прилежания. Это присутствие на уроках, (по возможности) сдача зачётов по технике исполнения упражнений, участие в разминке на каждом уроке, проведение комплекса упражнений по заданию учителя(обязательно), проведение утренней гимнастики в своём или прикреплённом классе, помощьпри проведении урока, судейство, проверяются знания терминологии, инструкторские навыки, страховка, помощь в организациисоревнований.

# Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* готовность к служению Отечеству, его защите;
* сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
* осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
* овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
* овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

**Объяснять:**

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой; # особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* личной гигиены и закаливания организма;
* организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Осуществлять:**

* самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приёмы массажа и самомассажа; # занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Девушки | Юноши |
| Скоростные | Бег 100м, с  Бег 30м, с | 17.5  5,4 | 14.3  5,0 |
| Силовые | Подтягивание из виса, лежа на низкой перекладине  Подтягивание в висе на высокой перекладине количество раз.  Прыжок в длину с места, см | 14  170 | 10  215 |
| Выносливость | Бег 3000м  Бег 2000м | 10,00 | 13,50 |

# Тематическоепланирование с определением основных видов учебной деятельности 10 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименованиеразделов** | **Кол-вочасов** | **Из них** | | **Основныевидыучебнойдеятельности** |
| **Прак-**  **тика** | **Тесты** |
| Основы знаний (в процессе уроков) | | | | |
| **Раздел 1:**  **Знания о физической культуре** | В процессеуроков | | |  |
| Физическая культура общества и человека, по­нятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность раз­вития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспро­изводству и воспитанию здорового поколения, к активной жиз­недеятельности, труду и защите Отечества.  Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физи­ческими нагрузками во время занятий физическими упражнени­ями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности.  Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.  Под­держание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. |  |  |  | Раскрывать по­нятие физической культуры личности,ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:  Определяют задачи и содержание профессиональ­но-прикладной физической подготовки, раскры­вают её специфическую связь с трудовой деятель­ностью человека.  Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. |
| Современное олимпийское движение  Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» |  |  |  | Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта»  Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** |  |  |  |  |
| Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.  Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма. |  |  |  | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;  Руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;  Раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям |
| Самонаблюдение и самоконтроль  Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.  Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений |  |  |  | Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностью  Раскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях |
| Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями  Закаливание организма. |  |  |  | Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня; |
| Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах |  |  |  | Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом |
| Совершенствование физических способностей |  |  |  | Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья |
| Адаптивная физическая культура  Профессионально-прикладная физическая подготовка |  |  |  | Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе  Определять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки |
| Двигательные умения и навыки (105 ч.) | | | | |
| Лёгкая атлетика | 30 | 19 | 11 |  |
| ***Знания:****Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.*  *Техника безопасности*  *Совершенствование техники спринтерского бега*  Высокий старт и низкий старт до 40м,  Стартовый разгон, бег на результат на 100м, эстафетный бег.  *Совершенствование техники длительного бега*  Бег в равномерном и переменном темпе 20–25 мин.  Бег 3000м – ЮНОШИ  Бег в равномерном и переменном темпе 15–20 мин  Бег на 2000 м - ДЕВУШКИ  *Совершенствование техники прыжка в длину с разбега*  Прыжки в длину с 13–15 шагов разбега  *Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега*  Прыжки в высоту с 9–11 шагов разбега  *Совершенствование техники метания в цель и на дальность.*  **Юноши** Метание мяча весом 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500–700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 12–15 м, по движущейся цели (2х2 м) с расстояния 10–12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного–четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. | В процессеуроков |  |  | Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья, развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований  Описывают и анализируют технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе осво­ения. Демонстрируют вариативное выполнение бего­вых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических способностей, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают и анализируют технику выполнения прыжка в длину с разбега и в высоту, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.  Описывают и анализируют технику выполнения метательных упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. |
| Гимнастика | 15 | 11 | 4 |  |
| *История гимнастики.*  *Техника безопасности*  *Освоение строевых упражнений*  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге, перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении  *Освоение общеразвивающих упражнений без предметов.* Совершенствование двигательных способностей  *Освоение общеразвивающих упражнений с предметами:* Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей, тренажеров, эспандеров  *Освоение висов и упоров*  Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь  Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю, переход в упор на нижнюю  *Опорные прыжки:*  Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115см)  Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)  *Акробатические упражнения*:  Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега  Девочки: равновесие на одной ноге; выпад вперед; кувыроквперед и назад  *Развитие координации:*  Совершенствование координационных способностей  *Развитие силовых способностей и силовой выносливости*  Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости.  *Развитие скоростно – силовых способностей*  Совершенствование скоростно-силовых способностей  *Развитие гибкости.*  Совершенствование двигательных способностей  *Овладевают организаторскими способностями.*  Помощь, страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов, составление простейших комбинаций. Дозировка упражнений. | В процессеуроков |  |  | Изучают историю гимнастики и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.  Соблюдают правилатехники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику общеразвивающих упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику данных упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику данных упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Описывают технику акробатических упражне­ний. Составляют комбинации из числа разучен­ных упражнений  Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей  Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.  Используют данные упражнения для развития скоростно – силовых способностей  Используют данные упражнения для развития гибкости. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований. |
| Спортивные игры | 40 | 33 | 7 |  |
| *Баскетбол.*  Правила техники безопасности.  Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами. Повороты с мячом и без мяча.  Освоение ловли и передач мяча.  Закрепление техники ловли и передачи мяча.  Передача и ловля мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках).  Освоение техники ведения мяча.  Закрепление техники ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  Овладение техникой бросков мяча.  Закрепление техники бросков одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления.  Освоениеиндивидуальной техники защиты. Закрепление техники вырывания и выбивания мяча, перехвата.  Закреплениетехники владения мячом, перемещений и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, перемещение, владение мячом.  Освоение тактики игры.  Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину.  Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков  Овладение игрой и комплексное развитие  психомоторных способностей | 20В процессеуроков | 16 | 4 | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила техники безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий,  Организуют совместные занятия баскетболом, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма |
| *Волейбол.*  Знания о волейболе.  Правила техники безопасности. Терминология.  Правила и организация игры  Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование перемещений, остановок, поворотов, стоек.  Освоение техники приёма и передач мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание кулаком через сетку  Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей  Игра по упрощенным правилам.  Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры  Освоение техники нижней подачи.  Нижняя прямая подача. Прием подачи.  Освоение техники прямого нападающего удара. Прямой нападающий удар.  Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей  Освоение тактики игры  Индивидуальные действия | 20В процессе уроков | 17 | 3 | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых действий. Овладевают основными приёмами игры.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности. Объясняют правила и основы организации игры.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют и устраняют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов. Соблюдают правила безопасности  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Организуют совместные занятия баскетболом, осуществляют судейство. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомляемости организма.  Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, выявляют ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов.  Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий,  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий |
| Лыжные гонки.  Знания.  Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.  Основные правила. Освоение техники лыжных ходов. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).Коньковый ход.Торможение и поворот «плугом».Прохождение дистанции 4,5км. Игры | 20 | 17 | 3 | Раскрывают значение зимних видов спорта для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок. Применяют правила оказания помощи при обморожениях.  Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий |

# Календарно - тематическое планирование. 10 класс 105 ч (3 ч в неделю)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ ур.*** | ***Тема урока*** | ***Содержание темы*** | ***дата*** | ***дата*** |
|
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Техника безопасности на уроках легкой атлетики** | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.  ОФП, развитие скоростных качеств | *2.09* | *2.09* |
|  | Виды стартов.  Специальные беговые упражнения | Виды стартов.  Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. | *3.09* | *3.09* |
|  | [Техника бега на короткие дистанции](https://540100.kiasuo.ru/ous/4550318/journal/theme_plans/54443/themes/2252858) | [Техника бега на короткие дистанции](https://540100.kiasuo.ru/ous/4550318/journal/theme_plans/54443/themes/2252858). Специальные беговые упр., развитие скоростных качеств. Бег с ускорением (50-60м). | *4.09* | *4.09* |
|  | [Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м](https://540100.kiasuo.ru/ous/4550318/journal/theme_plans/54443/themes/2252860) | Стартовый разгон. Бег по дистанции 30м.  Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег по кругу | *9.09* | *9.09* |
|  | Финишный отрезок.  Спурт – финишный рывок | Финишный отрезок. Спурт – финишный рывок.  Спец. беговые упр., Развитие скоростных качеств. П\и: «Мини - лапта» | *10.09* | *10.09* |
|  | **Бег 60м на результат** | Бег - 60м на результат  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие скоростных способностей. Встречные эстафеты | *11.09* | *11.09* |
|  | **Тестирование** – 1000м | Бег - 1000м.  Специально-беговые упражнения. Развитие выносливости | *16.09* | *16.09* |
|  | **Тестирование**: прыжки в длину с места; наклон вперед; отжимание. | Тестирование: прыжки в длину с места; наклон вперед; отжимание | *17.09* | *17.09* |
|  | Развитие выносливости.  Рваный бег. | Бег в равномерном темпе. Рваный бег.  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. П\и: «Мини - лапта» | *18.09* | *18.09* |
|  | Техника бега на средние и дальние дистанции. | Техника бега на средние и дальние дистанции.  Ускорения 200м\*2раза. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости  П\и: «Мини - лапта» | *23.09* | *23.09* |
|  | Тактика бега на средние и дальние дистанции | Тактика бега на средние и дальние дистанции  Равномерный бег 10- 12 минут. Специальные беговые упражнения. Бег 500м в среднем темпе. Развитие выносливости. Подвижные игры. | *24.09* | *24.09* |
|  | **Бег на результат** - 2000м | Специальные беговые упражнения.  Бег на результат - 2000м  Развитие выносливости. Подвижные игры. | *25.09* |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту с разбега 13-15 шагов разбега | Прыжковые упражнения.  Подбор разбега. Отталкивание. Целостное выполнение прыжка | *30.09* |  |
|  | **Контрольное упражнение** –прыжок в высоту | Контрольное упражнение –прыжок в высоту  Бросок набивного мяча. Специальные прыжковые и беговыеупражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *1.10* |  |
|  | Метание мяча.  Бросок набивного мяча 2кг,3кг. | Метание мяча.Бросок набивного мяча 2кг,3кг.  ОФП.Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *2.10* |  |
|  | **Контрольное упражнение** –бросок набивного мяча | Контрольное упражнение –бросок набивного мяча  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *7.10* |  |
|  | **ТБ на уроках гимнастики.**  Строевые команды | *Правила ТБ на уроках гимнастики*.  Перестроения. Размыкание и смыкание.Повороты кругом в движении.  ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики), смешанные висы (девочки). Развитие силовых способностей. | *8.10* |  |
|  | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении  ОРУ без предметов на месте.  Развитие силовых способностей | *9.10* |  |
|  | Висы и упоры. | Совершенствование: Юноши- подъем в упор силой. Подтягивание в висе.  Дев. – толчком двух ног вис углом. Подтягивание в висе лежа  Общеразвивающие упражнения без предметов.  Развитие силовых способностей | *14.10* |  |
|  | Вис согнувшись, прогнувшись, сзади. | Юноши - вис согнувшись, прогнувшись, сзади. Подъем переворотом.  Дев. – толчком ног подъем в упор на жердь.  Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие силовых способностей | *15.10* |  |
|  | **Контрольное упражнение** - подтягивание | Контрольное упражнение – подтягивание.  Общеразвивающие упражнения без предметов. Развитие силовых способностей | *16.10* |  |
|  | Опорный прыжок. | Юноши - прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–120 см  Девушки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см)  Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Развитие силовых способностей | *21.10* |  |
|  | Совершенствование опорного прыжка | Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  Опорный прыжок. Развитие силовых способностей | *22.10* |  |
|  | **Контрольное упражнение** - опорный прыжок. | Общеразвивающие упражнения со скакалкой.  **Контрольное упражнение** - опорный прыжок.  Развитие силовых способностей. | *23.10* |  |
|  | **Волейбол. Техника безопасности.**  Терминология. | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола  *Терминология волейбола.* | 28.10 |  |
|  | Совершенствование ранее изученных способов передвижений на волейбольной площадке. | Стойка игрока. Перемещение в стойке.  Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.  Подвижные игры с элементами волейбола  *Терминология волейбола.* | 29.10 |  |
|  | Совершенствование верхней передачи мяча в парах. | Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускорения  Передача двумя руками сверху у стены, над собой, на месте в парах – положение кистей рук.  Игровые задания. | 30.10 |  |
|  | Совершенствование нижнего приема мяча в парах. | Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускорения  Совершенствование верхней передачи мяча в парах и через сетку.  ОФП. Игровые задания. | 11.11 |  |
|  | Передача и прием мяча во встречных колоннах через сетку | Совершенствование нижнего приема мяча в парах и через сетку  Передача мяча во встречных колоннах.  ОФП. Игровые задания. | 12.11 |  |
|  | Совершенствование передач и прием мяча во встречных колоннах через сетку в движении.  Верхняя подача. | Совершенствование передач и прием мяча во встречных колоннах через сетку в движении.  Верхняя подача.  Игровые задания | 13.11 |  |
|  | **Контрольное упражнение** –  верхняя передача и нижний прием через сетку. | **Контрольное упражнение** –верхняя передача и нижний прием через сетку.  Прием мяча с подачи в зону № 3  Игровые задания | 18.11 |  |
|  | Совершенствование верхней подачи | Совершенствование верхней подачи.  Совершенствование передач и прием мяча. Прием мяча с подачи в зону № 2,4  Игровые задания | 19.11 |  |
|  | Совершенствование верхней подачи.  Нападающий удар из зоны 2 и 4 | Совершенствование верхней подачи.  Нападающий удар из зоны 2 и 4.  Помощь в судействе.Игровые задания | 20.11 |  |
|  | **Контрольное упражнение** –  Верхняя подача. | **Контрольное упражнение** – верхняя подача.  Совершенствование передач и прием мяча.  Нападающий удар из зоны 2 и 4. Игровые задания. | 25.11 |  |
|  | Нападающий удар из зоны 3 | Нападающий удар из зоны 3  Совершенствование нападающего удара из зон 2 и 4.  Учебная игра. | 26.11 |  |
|  | Совершенствование нападающего удара. | Совершенствование нападающего удара.  Совершенствование передач и прием мяча.  Совершенствование верхней подачи.  Учебная игра | 27.11 |  |
|  | **Контрольное упражнение** –  нападающий удар | **Контрольное упражнение**– нападающий удар.  Совершенствование передач и прием мяча.  Совершенствование верхней подачи. Учебная игра | 2.12 |  |
|  | Виды подач.  Характеристика подач. | Виды подач в волейболе их краткая характеристика  Разные виды подач, четыре основных типа:  Планирующая подача  Подача с вращением мяча вперед («закрученная»)  Высокая подача с обратным вращением мяча  Силовая подача. | 3.12 |  |
|  | Совершенствование техники защитных действий. Блокирование. | Действия в защите и нападении.  Блокирование. Страховка.  Взаимодействие игроков зон 6 с игроком зоны 3. Учебная игра. | 4.12 |  |
|  | Совершенствование техники защитных действий.  Страховка. | Действия в защите и нападении.  Блокирование. Страховка.  Взаимодействие игроков зон 5 с игроком зоны 3. Учебная игра. | 9.12 |  |
|  | Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Игровые задания. | Действия в защите и нападении.  Блокирование. Страховка.  Взаимодействие игроков зоны 5 и зоны 6 с игроком зоны 3. Учебная игра. | 10.12 |  |
|  | Совершенствование тактики освоенных игровых действий.  Учебная игра. | Индивидуальные и групповые действия  Развитие реакции движений.  Учебная игра. | 11.12 |  |
|  | Учебная игра.  Взаимодействия игроков. | Игровые задания 2:2, 3:1.  Игра в нападении через зону 3. Взаимодействия игроков зон 1,6,5 с игроком зоны 3  Индивидуальная работа | 16.12 |  |
|  | Учебная игра.  Применение тактики свободного нападения | Действия в защите и нападении. Применение тактики свободного нападения  Игра в волейбол  Индивидуальная работа | 17.12 |  |
|  | **Техника безопасности при занятиях лыжным спортом**.  Подбор инвентаря. | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом  Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.  Подбор инвентаря  Повторение изученных способов передвижения | 18.12 |  |
|  | Значение занятий лыжным спортом.  Совершенствование попеременных ходов | Значение занятий лыжным спортом.  Совершенствование попеременных ходов Попеременный двухшажный ход | 23.12 |  |
|  | Освоение техники лыжных ходов. | Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохождение дистанции до 2 км. | 24.12 |  |
|  | Освоение техники попеременных лыжных ходов | Учебный круг: попеременный двухшажный, четырехшажный ход (согласованность движений рук и ног). | 25.12 |  |
|  | Техника преодоления препятствий. | Преодоление впадины на склоне во время спуска. | 30.12 |  |
|  | Освоение техники лыжных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные. | Учебный круг: Одновременный двухшажный, одношажный, бесшажный попеременные лыжные ходы Переход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом. | 31.12 |  |
|  | Совершенствование техники лыжных ходов (спуск с горы) | Спуски с горы с изменением стоек, торможение плутом  Совершенствование спусков  Прохождение дистанции | 13.01 |  |
|  | Развитие выносливости. | Прохождение дистанции 3км (девушки), 5 км (юноши), применяя переходы с хода на ход в зависимости от условий дистанции, скорости | 14.01 |  |
|  | Освоение техники одновременных лыжных ходов (стартовый вариант) | Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. Работа палками.  Прохождение дистанции | 15.01 |  |
|  | Совершенствование изученных элементов лыжной подготовки | Прохождение дистанции одновременным, попеременным ходами до 5 км.  Совершенствование переходов с хода на ход в зависимости от условий дистанции, скорости | 20.01 |  |
|  | **Контрольное упражнение –** переход с хода на ход | **Контрольное упражнение** – переход с хода на ход.  Игровые задания | 21.01 |  |
|  | Развитие скоростной выносливости. | Повторное прохождение отрезков до 700 м с постепенным повышением скорости.  Прохождение дистанции | 21.01 |  |
|  | Совершенствование техники спуска с горы | Спуск с горы с изменением стоек.  Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодоление препятствий.  Прохождение дистанции | 27.01 |  |
|  | Совершенствование горнолыжной техники | Спуск с горы с изменением стоек.  Спуск, сгибание ног при преодолении впадины, преодоление препятствий.  Прохождение дистанции | 28.01 |  |
|  | Техника преодоления впадины на склоне во время спуска. | Спуск, сгибание ног при преодолении впадины  Прохождение дистанции | 28.01 |  |
|  | **Контрольное упражнение –** техника спуска | **Контрольное упражнение –** техника спуска.  Прохождение дистанции | 3.02 |  |
|  | Финишный спурт | Финишный спурт  Применение лыжных ходов в различных скоростных режимах. | 4.02 |  |
|  | Эстафета- передача эстафеты | Эстафета- передача эстафеты, с применением финишного спурта.  2команды по одному кругу. Передвижение на лыжах -2км изученными способами  Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | 4.02 |  |
|  | Передвижение на лыжах -3км изученными способами | Прохождение дистанции –3км (индивидуально)  Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».  Прохождение дистанции | 10.02 |  |
|  | **Контрольное упражнение –**прохождение дистанции с учетом времени –  девушки -2км, юноши – 3км. | **Контрольное упражнение** –прохождение дистанции с учетом времени –  девушки -2км, юноши – 3км.  Спуски в средней стойке | 11.02 |  |
|  | **Техника Безопасности при игре в баскетбол**  Техника передвижений. | Техника Безопасности при игре в баскетбол.  Комбинации из основных способов передвижений, стоек, остановок.  Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. *Правила игры.* | 11.02 |  |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. | Варианты ведения мяча без сопротивления соперника.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Двухсторонняя игра. | 17.02 |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в тройках, в колоннах.  Совершенствование техники ведения мяча в различных вариантах.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.  *Терминология баскетбола* | 18.02 |  |
|  | **Контрольное упражнение**– техника передвижений (ведение, остановка, повороты) | **Контрольное упражнение** – техника передвижений (ведение ведущей рукой, правой и левой рукой, остановки, повороты)  Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах  Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. *Терминология баскетбола* | 18.02 |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении. | Варианты ловли и передачи мяча в движении в парах, в тройках, в колоннах.  Совершенствование техники ведения мяча в различных вариантах.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.  *Терминология баскетбола.* Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 24.02 |  |
|  | Совершенствование техники бросков мяча. | Варианты бросков без сопротивления защитника.  Бросок одной, двумя в прыжке.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. | 25.02 |  |
|  | **Контрольное упражнение** – техника ловли и передачи мяча в движении. | **Контрольное упражнение** – техника ловли и передачи мяча в движении.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 25.02 |  |
|  | Совершенствование техники защитных действий. | Совершенствование техники защитных действий.  Совершенствование техники бросков мяча.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 3.03 |  |
|  | Совершенствование техники передвижений и бросков мяча. | Совершенствование техники передвижений и бросков мяча.  Комбинация из освоенных элементов.  Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 4.03 |  |
|  | Совершенствование техники ведения и бросков мяча. | 1. Проход под щит, бросок.   2. Бросок, проход, бросок в прыжке.  3. Рывок, ловля мяча в движении, бросок.  4. Финт на рывок, рывок, ловля мяча с остановкой прыжком, бросок, проход под щит, бросок.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 4.03 |  |
|  | Позиционное нападение | Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков.  Совершенствование техники ведения и бросков мяча.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 10.03 |  |
|  | Вырывание и выбивание мяча. | Техника вырывания и выбивания мяча  Игровые ситуации. Ловля и передача мяча в движении  Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 11.03 |  |
|  | Перехват. | Техника перехвата.  Отработка перехвата в игровых ситуациях. Ловля и передача мяча в движении.  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств | 11.03 |  |
|  | Взаимодействие двух игроков.  Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств. | Взаимодействие двух игроков  Стойка и передвижения игрока  Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом.  Бросок одной рукой с места. Ловля и передача мяча в движении  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств. | 17.03 |  |
|  | Личная защита.  Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств. | Личная защита  Игра в баскетбол. Развитие координационных качеств.  Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре. | 18.03 |  |
|  | **Контрольное упражнение** – бросок (бросок мяча в движении или штрафной бросок) | **Контрольное упражнение** – бросок (бросок мяча в движении или штрафной бросок)  Совершенствование ловли и передачи мяча. Развитие скоростных качеств.  Жонглирование с одним, двумя мячами у стены, передача в отрыв. Развитие скоростных качеств в игре. | 18.03 |  |
|  | Комбинация из освоенных элементов владения мячом | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стойка и передвижения игрока | 31.03 |  |
|  | Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.  Опека игрока. | Двухсторонняя игра 2х15мин. Судейство.  Взаимодействие игроков.  Развитие координационных качеств. | 1.04 |  |
|  | **Контрольное упражнение** –комбинация из освоенных элементов техники владения мячом | **Контрольное упражнение** – комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  Двухсторонняя игра. | 1.04 |  |
|  | Двухсторонняя игра в баскетбол | Игра по правилам 4 х10 мин..  Взаимодействие игроков  Развитие координационных качеств. | 7.04 |  |
|  | *Техника Безопасности при занятиях гимнастикой* Гимнастика. Строевой шаг | Строевой шаг в колонне по одному  Перекаты. Кувырок вперед, назад.  ОРУ с мячами. Развитие координационных способностей | 8.04 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений  Кувырок назад в упор стоя | Повороты кругом в движении. Строевой шаг.  М- Кувырок назад в упор стоя. Д – кувырок назад в полушпагат. ОРУ со скакалкой | 8.04 |  |
|  | Совершенствование строевых упражнений  Длинный кувырок.Сед углом | Строевой шаг в колонне по три. Перестроения  Перекаты. Кувырки. Длинный кувырок – юноши, Сед углом - девушки  ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей | 14.04 |  |
|  | **Контрольное упражнение -** строевой шаг в колонне по четыре.  Стойка на руках с помощью.  Стойка на лопатках | Тест - Строевой шаг.  Перекаты. Кувырки. Стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одно колене. Стойка на лопатках –руки на матах.  Элементы связки акробатической комбинации: «ласточка», «козлик», повороты на 90 и180 градусов. Развитие координационных способностей | 15.04 |  |
|  | Акробатическая связка | Стойка на голове и руках, мост и поворот в упор стоя на одно колене.  Строевой шаг в колонне по три.  Акробатическая связка из изученных элементов. Развитие координационных способностей | 15.04 |  |
|  | Совершенствование акробатических элементов | Совершенствование акробатической связки  Развитие координационных способностей | 21.04 |  |
|  | **Контрольное упражнение -** - акробатическая связка из изученных элементов | Строевой шаг в колонне по три.  Контрольное упражнение **-** Акробатическая связка из изученных элементов  Развитие координационных способностей | 22.04 |  |
|  | Легкая атлетика  Техника безопасности на уроках легкой атлетики  Низкий старт | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30м  бег с ускорением (70-80). Встречная эстафета. Специальные беговые упр.,  развитие скоростных качеств. Подвижная игра «лапта». | 22.04 |  |
|  | Низкий старт  Значение бега для человека | Низкий старт 30м. Значение бега для человека  бег с ускорением до 70м. Специальные беговые упр., Встречные эстафеты  развитие скоростных возможностей. Круговая эстафета | 28.04 |  |
|  | Эстафета 4 по 60м  Виды легкоатлетических упражнений | Низкий старт 60м- финиширование  Виды легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением (70-80м).  Специальные беговые упр. развитие скоростных качеств. Эстафета 4 по 60м | 29.04 |  |
|  | **Контрольное упражнение -** - бег 60м  Развитие скоростно - силовых качеств | Контрольное упражнение -бег на результат, 60м  Специальные беговые упр. Развитие скоростно - силовыххкачеств., П\ игра «лапта» | 29.04 |  |
|  | Совершенствование техники длительного бега  П\и: «Мини - лапта» | Бег в равномерном темпе  Бег 2000 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Развитие выносливости. Встречные эстафеты | 5.05 |  |
|  | Бег в равномерном темпе | Бег в равномерном темпе  Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения  Бег 1500 м. Развитие выносливости. П\и: «Мини - лапта» | 6.05 |  |
|  | Развитие выносливости | Равномерный бег 20 минут.  Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м\*2раза  П\и: «Мини - лапта». Развитие выносливости | 6.05 |  |
|  | **Контрольное упражнение -**Бег - 2000м | Контрольное упражнение - Бег - 2000м  Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости | 12.05 |  |
|  | Прыжок в длину с разбега | Прыжок в длину способом «согнув ноги», разбег-отталкивание  Метание теннисного мяча. -метание на дальность отскока от стены  Специальные прыжковые и беговые упражнения.  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 13.05 |  |
|  | Совершенствование прыжка с разбега, | Прыжок в длину способом «согнув ноги» - полет, приземление  Метание теннисного мяча -метание на дальность Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 13.05 |  |
|  | Метание теннисного мяча | Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м  Прыжок в длину способом 2 «согнув ноги». Бросок и ловля набивного мяча  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 19.05 |  |
|  | **Контрольное упражнение -** прыжок в длину с разбега | Контрольное упражнение - прыжок в длину.  Метание теннисного мяча на дальность. Бросок и ловля набивного мяча  Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 20.05 |  |
|  | **Контрольное упражнение -** Метание теннисного мяча на дальность | Контрольное упражнение - Метание теннисного мяча на дальность  Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения.  Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «лапта» | 20.05 |  |
|  | **Тестирование** | Тестирование   * бег 30м; пресс (30сек); 1000м; подтягивание\отжимание; | 27.05 |  |