Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Гимназия г. Переславля-Залесского»

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрена на заседании МО учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г.Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(подпись и расшифровка) | Утверждена Приказом директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_202\_ г. |

Рабочая программа

по физической культуре

для 10 класса

Составил: Боровиков В.И.

г . Переславль – Залесский , 2021 г. учитель физической культуры

**Рабочая программа составлена на основе:**

* Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ
* Приказа Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 29.12.2014) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 № 19644) – ФГОС ООО; (с изменениями приказ Минобрнауки России № 1577 от 31.12.2015 г.).
* Примерной основной образовательной программой начального общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию; Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15
* «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2013г.
* Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 10 класса: - М.: Просвещение, 2014г.
* Письмо Минобрнауки России от 28.10.2015 №08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»
* Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при изучении учебного предмета «Физическая культура» (приказ Министерства просвещения РФ от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 08.05.2019 г.)

 **Программа по предмету составлена с учетом:**

1. Методического письма о преподавании учебного предмета физическая культура в общеобразовательных организациях Ярославской области в 2019-2020 учебном году.

2. Учебного плана МОУ "Гимназия г. Переславля-Залесского".

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

***Личностные***

Уважение к Отечеству,к прошлому и настоящему народа России;знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

***Метапредметные результаты***

 Умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

***Познавательные универсальные учебные действия***

Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

Овладение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

***Предметные***

***Требования к уровню подготовки учащихся***

***Учащиеся научатся :***

Отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

 Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | 11 | 9 | 8 | - | - | - |
| 2. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз | - | - | - | 22 | 17 | 13 |
| 3. Прыжок в длину с места, см | 215 | 195 | 175 | 190 | 170 | 160 |
| 4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз | 50 | 45 | 37 | 35 | 25 | 20 |
| 5. Челночный бег 4х9 м , с | 9,7 | 10,0 | 10,2 | 10,4 | 10,8 | 11,1 |
| 6. Бег 100 м, с | 14,5 | 14,9 | 15,5 | 16,5 | 17,0 | 17,8 |
| 7. Бег 300 м, мин, с | 50,0 | 55,0 | 1.00 | 58,0 | 1.02 | 1.08 |
| 8. Бег 1000 м, мин, с | 3.40 | 4.00 | 4.20 | 4.10 | 4.30 | 5.00 |
| 9. Бег 2000 м, мин, с |   |   |   | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 10. Бег 3000 м | 15.00 | 16.00 | 17.00 | Без   учета   времени |
| 11. Бег 5000 м | Без   учета   времени |   |
| 12. Бег 30 м, с | 4,7 | 4,9 | 5,2 | 5,1 | 5,3 | 5,5 |
| 13. Прыжок в длину с разбега, см | 440 | 400 | 340 | 375 | 340 | 300 |
| 14. Прыжок в высоту с разбега, см | 135 | 130 | 115 | 120 | 115 | 105 |

***Учащиеся получит возможность научиться :***

Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведениясамостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данныеконтроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

 Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья*;*

Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Содержание предмета**

***Знание о физической культуре***

**Физическая культура (основные понятия).** 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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Спортивная подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

***Способы физкультурной деятельности***

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

***Гимнастика с основами акробатики.*** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на параллельных брусьях (мальчики).

Строевые упражнения.

***Легкая атлетика.*** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Круговая тренировка.

***Лыжные гонки.*** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

***Спортивные игры.*** *Баскетбол.* Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам. Прием и передача мяча. Перемещение с имитацией приемов.

*Футбол.* Игра по правилам.

***Гимнастика с основами акробатики.*** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

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

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

 ***Футбол.*** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание курса** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Знания о физической культуре (2 часа)** |
| **Физическое развитие человека** | *Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность* Характеристика возрастных и половых особенностей организма и их связь с показателями физического развития | Используют знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях, своего физического развития при осуществлении физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности |
|  | *Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений*Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Правильная осанка как один из основных показателей физического развития человека. Основные средства формирования и профилактики нарушений осанки и коррекции телосложения | Руководствуются правилами профилактики нарушений осанки, подбирают и выполняют упражнения по профилактике её нарушения и коррекции |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)** |
| **Самонаблюдение и само­контроль** | *Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями* Регулярное наблюдение физкультурником за состоянием своего здоровья, физического развития и самочувствия при занятиях физической культурой и спортом. Учёт данных самоконтроля в дневнике самоконтроля | Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время занятий.Начинают вести дневник самоконтроля учащего­ся, куда заносят показатели своей физической подготовленности |
| **Оценка эффективности за­нятий физкультурно-оздо­ровительной деятельностью** | *Основы обучения и самообучения двигательным действиям* Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения | Раскрывают основы обучения технике двигатель­ных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двига­тельных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок |
| **Оценка техники движений, спосо-бы выявления и уст­ранения оши-бок в технике выполнения упраж-нений (технических ошибок)** |
| **Физическое совершенствование ( 98 часа)** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность ( 1 часа)** |
| **Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры** | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения) | С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья **выполнять** упражнения и комплексы лечебной физической культуры, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью** |
| **Баскетбол (14 часов)** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Повороты с мячом и без мяча. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ловли и передач мяча** | Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Бросок двумя руками от головы в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | Дальнейшее закрепление техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой брос­ков мяча** | Дальнейшее закрепление техники бросков мяча.Броски на дальней дистанции одной и двумя руками в прыжке. | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение индивидуальной техники защиты** | Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Дальнейшее закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координацион­ных способностей** | Дальнейшее закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.Совершенствование техники | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Дальнейшее закрепление тактики игры.Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка) | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам баскетбола.Совершенствование психомоторных способностей | Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха |
| **Футбол (2 часа)** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение ударов по мячу и остановок мяча** | Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком, серединой лба (по летящему мячу). Вбрасывание мяча, из-за боковой линии с места и с шагом.Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники ведения мяча** | Совершенствование техники ведения мяча | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой ударов по воротам** | Совершенствование техники ударов по воротам | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владе­ния мячом и развитие коор­динационных способностей** | Совершенствование техники владения мячом | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники пере­меще-ний, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование техники перемещений, владения мячом | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики игры | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуа-ций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психомо­торных способностей** | Дальнейшее развитие психомоторных способностей | Организуют совместные занятия футболом со сверстни-ками, осуществляют судейство игры. Выполняют прави-ла игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия футбола для комплексного развития физических способностей.Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в футбол как средство активного отдыха |
| **Волейбол (10 часов)** |
| **Овладение техникой пере­движений, остановок, по­воротов и стоек** | Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники приёма и передач мяча** | Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку.Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и дей-ствий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение игрой и ком­плексное развитие психо­моторных способностей** | Игра по упрощённым правилам во­лейбола.Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры | Организуют совместные занятия волейболом со сверст-никами, осуществляют судейство игры. Выполняют пра-вила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмо­циями.Определяют степень утомления организма во время игро-вой деятельности, используют игро­вые действия волей-бола для комплексного разви­тия физических способнос-тей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в во­лейбол как средство активного отдыха |
| **Развитие координационных способностей\* (ориентиро­вание в пространстве, быстрота реакций и пере­строение двигательных действий, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму)** | Дальнейшее обучение технике движений.Совершенствование координационных способностей | Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей |
| **Развитие выносливости** | Эстафеты**,** круговые тренировки. Совершенствование выносливости | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития выносливости |
| **Развитие скоростных и скоростно-силовых способно­стей** | Дальнейшее развитие и совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. | Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игро­вые действия для развития скоростных и скоро­стно-силовых способностей |
| **Освоение техники нижней прямой подачи** | Приём мяча, отражённого сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Освоение техники прямого нападающего удара** | Прямой нападающий удар при встречных передачах | Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выяв­ляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |
| **Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Закрепление техники пере­мещений, владения мячом и развитие координационных способностей** | Совершенствование координационных способностей | Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимо­сти от ситуаций и условий, возникающих в про­цессе игровой деятельности |
| **Освоение тактики игры** | Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игро­вой деятельности |
| **Знания о спортивной игре** | Терминология избранной спортивной игры; техника ловли, передачи, ведения мяча или броска; тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита). Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, ко­личество участников, поведение игро­ков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми | Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных дей­ствий. Руководствуются правилами техники без­опасности. Объясняют правила и основы органи­зации игры |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание при­ёмов). Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля | Используют названные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической на­грузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближённых к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры | Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближённых к содержанию разучиваемой игры, осуществляют помощь в судействе, комплектова­нии команды, подготовке мест проведения игры |
| **Лыжная подготовка (20 часов)** |
| **Освоение техники лыжных ходов** | Попеременный четырехшажный ход. Переход с переменных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.  | 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. |
| **Знания** | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашнихзаданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожении и травмах. | 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. Раскрывают понятие техники выполнения лыжных ходов и правила соревнований.Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий. применяют правила оказания помощи при обморожениях и травмах. |
| **Гимнастика (18 часов)** |
| **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 | Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы |
| **Освоение опорных прыжков** | Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ши­рину, высота 110 см) | Описывают технику данных упражнений и со­ставляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Освоение акробатических упражнений** | **9 класс**Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд | Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| **Развитие координационных способностей** | Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне. | Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координа­ционных способностей |
| **Развитие силовых способностей и силовой выносливости** | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Прыжки со скакалкой, опорные прыжки. | Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей |
| **Развитие гибкости** | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых и тазобедренных суставов. | Используют данные упражнения для развития гибкости |
| **Знания о физической куль­туре** | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки | Раскрывают значение гимнастических упражне­ний для сохранения правильной осанки, разви­тия физических способностей. Оказывают стра­ховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Владеют упражнениями для организации самостоятельных тренировок |
| **Овладение организаторски­ми умениями** | Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений | Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на раз­витие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделе­ния. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований |
| **Лёгкая атлетика (31 часа)** |
| **Беговые упражнения** | Низкий старт 30 мСкоростной бег до 70 м Бег 30 м. Бег 60 м. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.Совершенствование двигательных способностей | Описывают 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 соответст-вующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по часто-те сердечных сокраще­ний.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыж­ка в длину** | Прыжки в длину с 11 — 13 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражне-ний, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контроли-руют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой прыжка в высоту** | **8класс**Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражне-ний, осваивают её самостоятельно, выявля­ют и устраня-ют характерные ошибки в процессе освоения.Демонстрируют вариативное выполнение прыж­ковых упражнений.Применяют прыжковые упражнения для разви­тия соот-ветствующих физических способностей, выбирают инди-видуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совмест-ного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Овладение техникой метания гранаты в цель и на дальность** | Метание гранаты ве­сом 300-500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бросок набивного мяча (юноши — 3 кг, девушки — 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух- четырёх шагов вперёд-вверх | Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выяв­ляют и устраняют характерные ошибки в процес­се освоения.Демонстрируют вариативное выполнение мета­тельных упражнений.Применяют метательные упражнения для разви­тия соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности |
| **Развитие скоростно-силовых способностей** | Всевозможные прыжки, многоскоки, метания в цель и на дальность. | Применяют разученные упражнения для разви­тия скоростно-силовых способностей |
| **Знания о физической куль­туре** | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название ра­зучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой | Раскрывают значение легкоатлетических упраж­нений для укрепления здоровья и основных сис­тем организма и для развития физических спо­собностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации само­стоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упраж­нений и правила соревнований |
| **Самостоятельные занятия** | Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-си ловых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены | Используют названные упражнения в самостоя­тельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий |
| **Овладение организаторскими умениями** | Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий | Составляют совместно с учителем простейшие комбина-ции упражнений, направленные на раз­витие соответст-вующих физических способно­стей. Измеряют результа-ты, помогают их оцени­вать и проводить соревнования. Оказывают по­мощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований |

Календарное планирование, 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование раздела**  | **Кол-во часов в год**  | **I**  | **II**  | **III**  | **IV**  |
| **1.**  | **Основы знаний о физической культуре**  | **2**  | **1**  |   |   | **1**  |
| **2.**  | **Способы физкультурной деятельности**  | **2**  | **1**  |   |   | **1**  |
| **3.**  | **Спортивное совершенствование**  | **98** | **25**  | **22**  | **29** | **21**  |
| **3.1**  | **Физкультурно-оздоровительная деятельность**  | **1**  |   |   | **1**  |   |
| **3.2**  | **Спортивно-оздоровительная деятельность**  |   |   |   |   |   |
| 3.2.1  | Легкая атлетика  | ***31***  | ***13***  |   |   | ***18***  |
| 3.2.2  | Спортивные игры:  | ***26***  |   |   |   |   |
|   | * *Баскетбол*
* *Волейбол*
* *Футбол*
 |   | ***12***  | ***2***  ***2***  |  ***10***    |       |
| 3.2.3  | Гимнастика с основами акробатики  | ***18***  |   | ***18***  |   |   |
| 3.2.4  | Лыжная подготовка  | ***20***  |   |   | ***20***  |   |
| 3.2.5  | Основы туризма  | ***3***  |   |   |   | *3*  |
|   | **ИТОГО**  | **102**  | **27**  | **22**  | **29** | **24**  |

**Поурочное планирование**

**1 полугодие– 48 часов**

**Легкая атлетика – 13 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 1. |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, на уроках л/а. Низкий старт (30 м.) Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-90 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств |  |
| 2. |  |  | Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 - 90 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность.(Максимальный балл - 1) | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростных качеств |  |
| 3. |  |  | Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Финиширование. К.У. Бег на результат 100 м.Метание мяча на дальность. Игра «Русская лапта».(Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до10 мин. ОРУ. СБУ. ОФП.Развитие скоростных качеств |  |
| 4. |  |  | К.У. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега. Игра «Футбол». (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП.  |  |
| 5. |  |  | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. К.У. Бег 300 м (дев.), 500 м (мал.). Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Футбол». (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места |  |
| 6. |  |  | Равномерный бег 8 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Развитие скоростной выносливости. К.У. Прыжок в длину с разбега.Техника метания гранаты на дальность. (Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП. Прыжок в длину с места |  |
| 7. |  |  | Развитие скоростной выносливости. Равномерный бег 5 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 1000 м. Метание гранаты.(Максимальный балл - 5) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 8. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол» | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 9. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег 5 мин. ОРУ.К.У. Бег 2000 м. ОФП. Игра «Футбол».(Максимальный балл - 5) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 10. |  |  | Равномерный бег 6 мин. ОРУ. СБУ. Развитие скоростно-силовых качеств. К.У. Метание гранаты. Игра «Футбол».(Максимальный балл - 3) | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 11. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол» | Равномерный бег до15 мин. ОРУ. СБУ. ОФП |  |
| 12. |  |  | Развитие выносливости. К.У. Бег 3000 м (мал.), 20 мин. (дев.). (Максимальный балл - 5) | ОРУ. ОФП. |  |
| 13. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег 12 мин в умеренном темпе. ОРУ. СБУ. Игра «Футбол»К.У. Прыжок в длину с места. (Максимальный балл - 3) | ОРУ. ОФП. |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол – 14 часов** |
| 14. |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках по баскетболу. Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. Учебная игра. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 15. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 16. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв ( 2/1) Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 17. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов; ведение, бросок.. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 18. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 19. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 20. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 21. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 22. |  |  | **Теория:** Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зоннсй защиты. Учебная игра.Развитие координационных способностей. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 23. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 24. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. К.У. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока в движении и с сопротивлением. Передачи мяча в движении различными способами со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 25. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 26. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. К.У. Передачи мяча в различными способами. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств.  | Элементы баскетбола. ОФП |  |
| 27. |  |  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Нападение через центрового.. Учебная игра. Развитие скоростно – силовых качеств. | ОФП |  |

**Гимнастика – 18 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 28. |  |  | **Теория.**  Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроения из одной шеренги в две, три. Элементы акробатики. ОФП | Строевые упражнения. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 29. |  |  | Строевые упражнения. Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ногой, с подскоками.Элементы акробатики. ОФП. | Строевые упражнения. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 30. |  |  | К.У. Строевые упражнения. Перестроения. Упражнения общеразвивающей направленности: сочетание различных движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями и поворотами.Элементы акробатики. ОФП. Прыжки через короткую скакалку | Прыжки через короткую скакалку. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 31. |  |  | Упражнения общеразвивающей направленности в движении без предметов. Элементы акробатики. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. Развитие гибкости:комплексы общеразвивающих упражнений для плечевых, локтевых, тазобедренных суставов | Прыжки через короткую скакалку. Элементы акробатики. ОФП. |  |
| 32. |  |  | К.У. Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. Элементы акробатики. Акробатическая комбинация. ОФП. Прыжки через короткую скакалку. **Развитие силы:** приседания на одной ноге пистолетом (с опорой на руку для сохранения равновесия) | Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 33. |  |  | К.У. Прыжки через короткую скакалку. Акробатическая комбинация. ОФП. Развитие координации движений: преодоление усложненной полосы препятствий, включающей кувырки (вперед, назад) | Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 34. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь. Акробатическая комбинация. ОФП. Развитие координационных способностей: броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень | Акробатическая комбинация. ОФП. |  |
| 35. |  |  | К.У. Акробатическая комбинация. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на развитие гибкости. ОФП | Упражнения на развитие гибкости. ОФП. |  |
| 36. |  |  | Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на развитие гибкости. ОФП. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.Упражнения на гимнастической перекладине (м). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке | Упражнения на развитие гибкости. ОФП. |  |
| 37. |  |  | К.У. Тест на гибкость. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (д): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, повороты, стоя на месте.Упражнения на гимнастической перекладине (м) | ОРУ. ОФП. |  |
| 38. |  |  | К.У.Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | ОРУ. ОФП. |  |
| 39. |  |  | **Теория:** Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м). Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря | ОРУ. ОФП. |  |
| 40. |  |  | К.У. Упражнения на гимнастическом бревне (д): комбинация. Упражнения на гимнастической перекладине (м).Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений | ОРУ. ОФП. |  |
| 41. |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Прыжки через длинную скакалку. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 42. |  |  | К.У. Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой(д). Прыжки «змейкой» через скамейку. Гимнастическая полоса препятствий. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 43. |  |  | Прыжки «змейкой» через скамейку. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие силовой выносливости:комплекс упражнений. Элементы единоборств | ОРУ. ОФП. |  |
| 44. |  |  | Комплекс стэп - аэробики на гимнастической скамейке. Развитие силы ног, координации, выносливости. | ОРУ. ОФП. |  |
| 45. |  |  | Ритмическая гимнастика. Комплекс упражнений на гибкость и подвижность в суставах. Развитие координационных способностей. | ОРУ. ОФП. |  |
| **Спортивные игры – Футбол – 3 часа** |
| 46. |  |  | Инструктаж по т/б. Упражнения в парах, овладение техническими приемами: варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. способы остановки мяча головой и грудью. Игра мини-футбол. | ОРУ. ОФП. |  |
| 47. |  |  | Ходьба и бег с препятствиями. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра мини-футбол. | ОРУ. ОФП. |  |
| 48. |  |  | Различные виды ходьбы и бега до 6 мин. Комбинации из освоенных элементов техники футбола, передвижений и владения мячом. Учебная игра.  | ОРУ. ОФП. |  |

**2 полугодие - 54 часа**

**Лыжная подготовка – 20 часов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** |  | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 49. |  |  | **Теория.** Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости. Прохождение учебной дистанции классическим стилем до 3 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. ОФП |  |
| 50. |  |  | Способы передвижения на лыжах. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Развитие выносливости. Прохождение учебной дистанции классическим стилем до 3 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 3 км. ОФП |  |
| 51. |  |  | К.У. Оценка техники попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режиме большой интенсивности до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. ОФП |  |
| 52. |  |  | Одновременный бесшажный ход. Бег на лыжах на короткие дистанции с максимальной скоростью (до 500 м). 3 отрезка | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 4 км. ОФП |  |
| 53. |  |  | К.У. Оценка техники одновременного бесшажного хода. Передвижение на лыжах до 4 км с чередованием ходов с использованием изученных техник передвижения | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 54. |  |  | Переход с одного способа передвижения на лыжах на другой без шага. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 55. |  |  | К.У. Оценка техники одновременного двухшажного хода. Переход с одного способа передвижения на другой без шага. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режиме субмаксимальной интенсивности до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 56. |  |  | Переход через шаг и через два шага с одного способа передвижения на другой при движении по дистанции до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 57. |  |  | К.У. Поворот переступанием. Упражнения в поворотах на лыжах. Передвижение на лыжах до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 58. |  |  | Подъем лесенкой. Скоростной подъем ступающим шагом. К.У. Передвижение на лыжах 1 км на время, используя известные стили передвижения | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 59. |  |  | Подъем полуелочкой. Преодоление естественных препятствий на лыжах. Передвижение на лыжах до 4 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 60. |  |  | Спуск в основной стойке. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах. К.У. Передвижение на лыжах 2 км на время | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 61. |  |  | К.У. Спуск в основной и низкой стойках. Совершенствование лыжных ходов. Передвижение на лыжах до 5 кмМакс. б. – 3 б.  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 62. |  |  |  К.У. Передвижение на лыжах 3 км на время, используя изученные способы передвижения на лыжахМакс. б. – 3 б. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 63. |  |  | К.У.Торможение плугом. Развитие выносливости. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 64. |  |  | Коньковый ход. Техника передвижений. Равномерное прохождение дистанции до 5 км | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 65. |  |  | Коньковый ход. К.У. Прохождение дистанции 5 км без учета времени. Совершенствование техники лыжных ходовМакс. б. – 3 б | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 66. |  |  | Коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Эстафеты по кругу с этапом 200 м | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 67. |  |  | К.У. Оценка техники подъемов. Коньковый ход. Совершенствование техники лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции до 5 км. ОФП |  |
| 68. |  |  | К.У. Оценка техники конькового стиля передвижения. Совершенствование техники лыжных ходов. Равномерное прохождение дистанции до 5 кмМакс. б. – 3 б | ОФП |  |
| **Спортивные игры. Волейбол – 10 часов** |
| 69. |  |  | Правила безопасности во время занятий волейболом. Стойка и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Передача мяча двумя руками сверху в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 70. |  |  | Стойка и передвижение игрока. Сочетание приемов: Прием, передача, нападающий удар. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 71. |  |  | К.У. Оценка техники передачи мяча над собой. Комбинации из разученных передвижений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 72. |  |  | **Теория:** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при умственной деятельности.Сочетание технических приемов и тактических действий. Учебная игра с осуществлением судейства.  | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 73. |  |  | К.У. Оценка техники передачи в тройках после перемещения. Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 74. |  |  | **Теория:** Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при физической деятельности.Индивидуальное и групповое блокирование, страховка. Позиционное нападение со сменой мест.  | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 75. |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 76. |  |  | К.У. Оценка техники нижней прямой подачи.Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 77. |  |  | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку. Пере-дача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. К.У. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Правила игры. Тактика свободного нападения | Элементы волейбола. ОФП |  |
| 78. |  |  | Турнир по волейболу среди учащихся класса**Теория:** Сеансы аутотренинга. | ОФП |  |

**Легкая атлетика – 18 часов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата урока** | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| 79. |  |  | Инструктаж по технике безопасности при прыжках в высоту. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Прыжки в высоту. Теория. Оказание первой медицинской помощи при ушибах. | ОРУ. ОФП |  |
| 80. |  |  | Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». Фазы прыжка. Специальные прыжковые и подводящие упражнения. Прыжки в высоту.  | ОРУ. ОФП |  |
| 81. |  |  | Подбор разбега, отталкивание в прыжке в высоту. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту. Игра «Перестрелка». ОФП. | ОРУ. ОФП |  |
| 82. |  |  | Специальные беговые упражнения. Многоскоки.Прыжки в высоту. Игра «Перестрелка». ОФП | ОРУ. ОФП |  |
| 83. |  |  | К.У. Соревнования по прыжкам в высоту. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка» | ОРУ. ОФП |  |
| 84. |  |  | Техника эстафетного бега по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Снайперы» | Техника передачи эстафетной палочки. ОРУ. ОФП |  |
| 85. |  |  | К.У. Эстафетный бег по кругу. Беговые упражнения. Подвижная игра «Лапта» | ОРУ. ОФП |  |
| 86. |  |  | Старты из разных положений. Беговые упражнения. Равномерный бег 7мин. Многоскоки. Подвижная игра «Лапта» | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 87. |  |  | Равномерный бег – 5 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 100 м с высокого старта. Игра «Лапта» | Равномерный бег 10 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 88. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Игра «Лапта»  | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 89. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Игра «Футбол» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 90. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 300м (дев.), 500 м (мал.). Игра «Футбол»  | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 91. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Техника прыжка в длину способом согнув ноги. Фазы прыжка в длину. Легкоатлетические упражнения для развития силы ног | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 92. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игра «Футбол». | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 93. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Прыжки в длину с разбега. Правила соревнований по прыжкам. Метание гранаты разбега | Равномерный бег 15 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 94. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Метание граныты на результат. Игра «Футбол». |  |  |
| 95. |  |  | Равномерный бег - 5 мин. ОРУ. СБУ. К.У. Бег 1000 м. Игра «футбол» | Равномерный бег 17 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 96. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег - 10 мин. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук. Игра «футбол» | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 97. |  |  | Равномерный бег – 3 мин. ОРУ. Развитие выносливости. К.У. Бег 2000 м на время.Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук | Равномерный бег 17 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 98. |  |  | Развитие выносливости. Равномерный бег - 10 мин. ОРУ. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук. Игра «футбол» | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. ОФП |  |
| 99. |  |  | Равномерный бег – 3 мин. ОРУ. Развитие выносливости. К.У. Бег 3000 м (мал.) без учета времени. Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса, силы мышц рук | Равномерный бег 20 мин. ОРУ. ОФП |  |
| **Туристская подготовка – 3 часа** |
| 100. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Преодоление полосы препятствий | ОРУ. ОФП |  |
| 101. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Преодоление полосы препятствий | ОРУ. ОФП |  |
| 102. |  |  | Равномерный бег – 7 мин. ОРУ. Ориентирование на местности. Ориентирование по местным признакам. Преодоление полосы препятствий. | ОРУ. ОФП |  |