

**1. Планируемый результат освоения курса физическая культура**

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой..

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека(физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как фактах успешной учебы и социализии;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д);

- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 №1643)

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **2. Содержание учебного курса физическая культура**

*Физическая культура как область знаний.*

*История и современное развитие физической культуры.*

 Олимпийские игры древности.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

*Современное представление о физической культуре.*

 Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

*Физическая культура человека*

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой*

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

 *Спортивно-оздоровительная деятельность*

*Гимнастика с основами акробатики(18ч):* организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

*Легкая атлетика (21ч):* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

*Спортивные игры (32ч):* технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

*Лыжные гонки(18ч):* передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

*Прикладно-ориентированная* физкультурная деятельность, кроссовая подготовка (13ч). Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Учебно-тематический план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Вид программного материала  | Количество часов (уроков)  |
| Класс  |
| 10  | 11  |
| 1  | Базовая часть  | 78  | 76  |
| 1.1  | Основы знаний о физической культуре  | В процессе уро ка  |
| 1.2  | Спортивные игры (баскетбол)  | 16  | 16  |
| 1.3  | Гимнастика с элементами акробатики  | 21  | 21  |
| 1.4  | Легкая атлетика  | 23  | 21 |
| 1.5  | Лыжная подготовка  | 18  | 18  |
| 2  | Вариативная часть  | 24  | 24  |
| 2.1  | Волейбол  | 24  | 24  |
|   | Итого  | 102  | 102 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-вочасов | 1четверть | 2четверть | 3четверть | 4четверть |
| 1 | Знания о физической культуре  |  | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 32 | 18 |  |  |  |  | 14 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 6 |  |  | 14 | 10 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 |  | 24 |  |  |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |  |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | 24 | 30 | 24 |

**Приложение 1**

**Тематическое планирование по физической культуре, 10 класс, 2019-2020 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | № урока   | Тема урока  | Кол- во часов  | Тип урока  | Элементы содержания  | Требования к уровню подготовленности обучающихся  | Вид контроля  | Д/з  | Дата проведения  |
| план  | факт  |
| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10  | 11  |
|  | **Легкая атлетика (11 ч.)**  |
| 1  | 1  | Вводный урок по Т.Б. Т.Б. на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.  | 4  | Вводный  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по Т.Б.  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 мс низкого старта  | Текущий   | Комплекс 1  | 1неделя  | 1неделя  |
| 2  | 2  | Спринтерский бег. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  |     | Совершенствование ЗУН  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта  | Ю: «5» - 13; «4» - 10; «3» 8  Д: «5» - 19; «4» - 13; «3» 11  | Комплекс 1  | 1неделя  | 1неделя  |
| 3  | 3  | Спринтерский бег. Основные механизмы энергообеспечения л/аких упражнений.  |   | Совершенствование ЗУН  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Биохимические основы бега  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта  | Текущий   | Комплекс 1  | 1неделя  | 1неделя  |
| 4  | 4  | Спринтерский бег. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |    | Учетный  | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей  |  Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта  | Ю: «5» - 13.8; «4» - 14,3; «3» - 14,6 Д: «5» - 16,3; «4» - 17,6; «3» - 18,0  | Комплекс 1  | 2неделя  | 2 неделя  |
| 5  | 5  | Прыжок в длину. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.  |  3   | Изучение новогоматериала  |  Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств.Биохимические основы прыжков  |  Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговыхшагов  | Текущий    | Комплекс 1  | 2неделя  | 2 неделя  |
| 6  | 6  | Прыжок в длину. Прикладное значение л/а-ких упражнений.Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |    | Комплексный  | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.Биохимические основы прыжков  |  Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговыхшагов  | Ю: «5» - 230 см; «4» - 210 см; «3» - 200 см  - 185; «4»-170; «3» Д: «5» -160  | Комплекс 1  | 2неделя   | 2 неделя  |
| 7  | 7  | Прыжок в длину. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |    | Учетный  | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов  |  Ю: «5» - 440 см; «4» - 380 см; «3» - 360 см  Д: «5» - 360; «4» -320; «3» -310  | Комплекс 1  | 3неделя  | 3 неделя  |
| 8  | 8  | Метание. Правила соревнований.  | 3  | Комплексный  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Биохимическая основа метания  |  Уметь метать мяч на дальность с разбега  | Текущий  | Комплекс 1  | 3неделя  | 3 неделя  |
| 9  | 9  | Метание гранаты из различных положений.  |   | Комплексный  | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  |  Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель  | Текущий   | Комплекс 1  | 3неделя  | 3 неделя  |
| 10  | 10  | Метание. норматива В | Подготовка к сдаче ФСК ГТО.  |   | Учетный  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростносиловых качеств  | Уметь метать фанату надальность  |  Ю:«5» - 38 м; «4» -32 м; «3» - 27 м Д: «5» - 21; «4» -17; «3» -13  | Комплекс 1  | 4неделя  | 4 неделя  |
| 11 |  1 1  | Т.Б. на подготовки. местности.  | уроках кроссовой Бег по пересеченной | 1   | Комплексный  | ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  |  Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие  | Текущий    | Комплекс 1  | 4неделя  | 4 неделя  |
|  | **Спортивные игры. Баскетбол (16 ч.)**  |
| 12  | 1  | Баскетбол. баскетбола.  | Т.Б. на уроках |  16  | Комбинированный  | Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств.Инструктаж по ТБ  |  Уметь выполнять в игре тактико-технические  действия  | Текущий  | Комплекс 2  | 4неделя  | 4 неделя  |
| 13  | 2  | Баскетбол. Терминология спортивной игры (баскетбол).  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия  |  Текущий  | Комплекс 2  | 5 неделя  | 5 неделя  |
| 14  | 3  | Баскетбол. Техника владения мячом.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия  |  Текущий  | Комплекс 2  | 5 неделя  | 5 неделя  |
| 15  | 4  | Баскетбол. Техника перемещений.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  |  Текущий  | Комплекс 2  | 5 неделя  | 5 неделя  |
| 16  | 5  | Баскетбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  |    | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  |  Текущий  | Комплекс 2  | 6 неделя  | 6 неделя  |
| 17  | 6  | Баскетбол. Правила игры.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия  | Текущий  | Комплекс 2  | 6 неделя  | 6 неделя  |
| 18  | 7  | Баскетбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.  |     | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   |  Текущий  | Комплекс 2  | 6 неделя  | 6 неделя  |
| 19  | 7  | Баскетбол. Правила игры.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование перемещений и остановок игрока Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять тактико технические действия в игре     | Текущий  | Комплекс 2  | 7 неделя  | 7 неделя  |
| 20  | 8  | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять тактико технические действия в игре    | Оценка техники полнения мяча  | выпередач | Комплекс 2   | 7 неделя  | 7 неделя  |
| 21  | 9  | Баскетбол. Совершенствование перемещений и остановок игрока.  |    | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять тактико технические действия в игре   | Текущий  |  | Комплекс 2  | 7 неделя  | 7 неделя  |
| 22  | 10  | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением.  |    | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой мест, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять тактико технические действия в игре    | Текущий  |  | Комплекс 2  | 8 неделя  | 8 неделя  |
| 23  | 11  | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.  |    | Комплексный  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полу-крюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового.Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять тактико технические действия в игре     | Текущий  |  | Комплекс 2  | 8 неделя  | 8 неделя  |
| 24  | 12  | Баскетбол. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.  |     | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней 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. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь выполнять такта- ко технические действия в игре    | Текущий  | Комплекс 2  | 8 неделя  | 8 неделя  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | 14 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока . Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросо к мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия   |  Оценка техники броска в прыжке   | Комплекс 2 | 9 неделя  | 9 неделя  |
| 26  | 15  | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.  |   | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока . Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросо к мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлениемСочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические. действия  | Текущий    | Комплекс 2  | 9 неделя  | 9 неделя  |
|   |   |   |   | действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.  |    |   |   |   |   |
| 27  | **16**   | Баскетбол. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).  |     | Совершенствование ЗУН  | Совершенствование передвижений и остановок игрока Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия    | Текущий  | Комплекс 2  | 9 неделя  | 9 неделя  |
| **Гимнастика (21 ч.)**   |
| 28  | **1**   | Т.Б. на уроках гимнастики. Висы и упоры. Опорный прыжок.  | 8  | •Комбинированный  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по Т.Б.  |  Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок черезконя в длину  | Текущий    | Комплекс 3  | 10 неделя  | 10 неделя  |
| 29  | 2  | Висы и упоры. Опорный прыжок. Основы биомеханики гимнастических упражнений.  |    | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, виспрогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы  |  Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок через коня в длину  | Текущий    | Комплекс 3  | 10 неделя  | 10 неделя  |
| 30  | 3  | Висы и упоры. Опорный прыжок. Влияние гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.  |     | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.Развитие силы  |  Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок черезконя в длину  | Текущий    | Комплекс 3  | 10 неделя  | 10 неделя  |
| 31  | **4**   | Висы и упоры. Опорный прыжок. Особенности методики занятий с младшими школьниками.  |   | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.Развитие силы  |  Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок черезконя в длину  | Текущий    | Комплекс 3  | 11 неделя  | 11 неделя  |
| 32  | **5**   | Висы и упоры. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.  |    | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом.Развитие силы  |  Уметь выполнять строевые приемы, элементы на перекладине, прыжок черезконя в длину  | Текущий    | Комплекс 3  | 11 неделя  | 11 неделя  |
| 33 | **5** | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Оказание первой помощи при травмах.  |    | Совершенствование ЗУН  | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитиекоординационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня  |  Текущий | Комплекс 3 | 11 неделя  | 11 неделя  |
| 34  | **6**  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |   | Совершенствование ЗУН  | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитиекоординационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня  |  Текущий  | Комплекс 3  | 12 неделя  | 12 неделя  |
| 35  | **7**  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Подтягивание на результат (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.).  |     | Совершенствование ЗУН  | ОРУ с предметами. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитиекоординационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов; опорный прыжок через коня  |  Ю: «5» -13; «4» -10;  «3» - 8  Д: «5» - 19; «4» -13; «3» - 11 Лазание 6 м: «5» - 11 с, «4» -13 с, «3» - 15 с  | Комплекс 3  | 12 неделя  | 12 неделя  |
| 36  | **8**  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок.  |   | Учетный  | Выполнение комбинации. Прыжок через коня  | Уметь выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня  |  Оценка техники вы полнения акробати ческих элементов, прыжка через коня  | Комплекс 3   | 12 неделя  | 12 неделя  |
| 37  | **9**  | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  |  6  | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема.Подтягивание на перекладине. Развитие силы  |  Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнятьстроевые упражнения  |  Текущий  | Комплекс 3  | 13 неделя  | 13 неделя  |
| 38  | **10**  | Висы и лазание. Вис согнувшись, вис прогнувшись.  |    | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. Перестроения из колоны по одному в колону по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по канату в два приема.Подтягивание на перекладине. Развитие силы  |  Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнятьстроевые упражнения  |  Текущий  | Комплекс 3  | 13 неделя  | 13 неделя  |
| 39  | **11**  | Висы и лазание. Подъем разгибом.  |   | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  |  Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения  |  Текущий  | Комплекс 3  | 13 неделя  | 13 неделя  |
| 40  | **12**  | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.  |     | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  |  Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнятьстроевые упражнения  |  Текущий  | Комплекс 3  | 14 неделя  | 14 неделя  |
| 41  | **13**  | Висы и лазание. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук.  |     | Совершенствование ЗУН  | Повороты в движении. ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема, на скорость. Лазание по шесту, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивание на перекладине. Развитие силы  |  Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема, выполнять строевые упражнения  |  Текущий  | Комплекс 3  | 14 неделя  | 14 неделя  |
| 42 |  **14**  | Висы и лазание. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость.  |     | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость | Уметь выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приема; выполнять строевые упражнения  |  «5» -12 раз; «4» - 10 раз; «3» - 7 раз Лазание 6 м: «5» -10 с; «4» -11 с; «3» 12 с.  | Комплекс 3  | 14 неделя  | 14 неделя  |
| 43  | **15**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |  7  | Комплексный  | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  | Комплекс 3  | 15 неделя  | 15 неделя  |
| 44  | **16**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |    | Совершенствования  | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  | Комплекс 3  | 15 неделя  | 15 неделя  |
| 45  | **17**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |    | Совершенствования  | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  | Комплекс 3  | 15 неделя  | 15 неделя  |
| 46  | **18**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |    | Комплексный  | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  | Комплекс 3  | 16 неделя  | 16 неделя  |
| 47  | **19**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |    | Совершенствования  | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  | Комплекс 3  | 16 неделя  | 16 неделя  |
| 48  | **20**  | Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Наклон вперед из положения стоя (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |      | Совершенствования  | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня  |  Уметь: выполнять комби нацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжокчерез коня  | Текущий  Ю: «5» - 13; «4» - 8;  «3» - 6 Д: «5» - 16; «4» - 9;«3» - 7  | Комплекс 3  | 16 неделя  | 16 неделя  |
| 49  | **21**  | Акробатические упражнения.Опорный прыжок.  |    | Учетный  | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня  |   | Оценка техники выполнения эле-ментов  |  Комплекс 3  | 17 неделя  | 17 неделя  |
| **Лыжная подготовка (18 ч.)**  |
| 50 | 1 | Лыжная подготовка.Т.Б. на уроках лыжной подготовки.  | 18 | Изучение нового материала  | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Основы биомеханики лыжных ходов. Самоконтроль. Длительное равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости.  |  Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  | Текущий  |  | Ком-плекс4 | 17 неделя  | 17 неделя  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51 | 3 | Лыжная подготовка. Особенности физической подготовки лыжника.  |   | ОбучающийСовершенствование ЗУН  | Согласование движений рук и ног в переходе через один шаг. Спуск с преодолением встречного склона.Развитие скоростной выносливости  | Уметь выполнять технику способов передвижения налыжах  |  Текущий  | Комплекс 4 | 17 неделя  | 17 неделя  |
| 52  | 4  | Лыжная подготовка. Основные элементы тактики в лыжных гонках.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Преодоление встречного склона, держа ноги в положении шага. Развитие специальной выносливости.  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  |  Текущий   | Комплекс 4  | 18 неделя  | 18 неделя  |
| 53  | 5  | Лыжная подготовка. Правила соревнований.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперѐд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  |  Текущий   | Комплекс 4  | 18 неделя  | 18 неделя  |
| 54  | 6  | Лыжная подготовка. Первая помощь при травмах и обморожениях.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Постановка палок на снег и отталкивание руками в переходе через один шаг. Согласованность движений рук и ног в переходе из наклона. Выдвижение ноги вперѐд перед преодолением встречного склона. Развитие скоростной выносливости.  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  |  Текущий   | Комплекс 4  | 18 неделя  | 18 неделя  |
| 55  | 7  | Лыжная подготовка.Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук.  |   | Комбинированный Контрольный  | Согласованность движений рук и ног в переходе со свободным движением рук. Отталкивание ногой в переходе через один шаг.  | Уметь выполнять технику способов передвижения налыжах  |  Оценить технику выполнения отталкиваниеногой в переходе через один шаг; преодоление встречного склона.  | Комплекс 4   | 19 неделя  | 19 неделя  |
| 56  | 6  | Лыжная подготовка. Контрольные нормативы на дистанции. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |   |  Контрольный  | контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (классический ход)  | Уметь выполнить технику способов передвижения на лыжах  |  Ю: «5» - 23.40; «4» -25.00; «3»-25.40; Д: «5» - 17.30; «4» - 18.45;«3» - 19.15 мин  | Комплекс ***4***  | 19 неделя  | 19 неделя  |
| 57  | 9  | Лыжная подготовка.  |   | Комбинированный Контрольный  | Согласованность движений и наклон туловища в переходе со свободным движением рук.  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  | Текущий   | Комплекс 4  | 19 неделя  | 19 неделя  |
| 58  | 10  | Лыжная подготовка. Повороты упором.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Повороты упором.  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий  | Комплекс 4  | 20 неделя  | 20 неделя  |
| 59  | 11  | Лыжная подготовка. Переход  с попеременным ходом на одновременные.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Переход с попеременным ходом на одновременные.  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий  | Комплекс 4  | 20 неделя  | 20 неделя  |
| 60  | 12  | Лыжная подготовка. Торможение и поворот «плугом».  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Торможение и поворот «плугом».  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий  | Комплекс 4  | 20 неделя  | 20 неделя  |
| 61 | 13 | Лыжная подготовка. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил лидирование, обгон, финиширование  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий | Комплекс 4 | 21 неделя  | 21 неделя  |
| 62  | 14  | Лыжная подготовка. Подъемы, спуски, торможения.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Подъемы, спуски, торможения.  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить Самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий  | Комплекс 4  | 21 неделя  | 21 неделя  |
| 63  | 15  | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 4 км.  |   | Обучающий Совершенствование ЗУН  | Прохождение дистанции 4 км.  | Уметь: передвигаться на лыжах. Развитие физических качеств. Организовывать и проводить Самостоятельные занятия лыжными гонками.  | Текущий  | Комплекс 4  | 21 неделя  | 21 неделя  |
| 64  | 16  | Лыжная подготовка. Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход). Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |   | Контрольный  | Контрольный норматив на дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки) (коньковый ход)  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  |  Ю: «5» - 23.40; «4» - 25.00; «3» -25.40; Д: «5» - 17.30; «4» - 18.45 ; «3» - 19.15 мин  | Комплекс 4  | 22 неделя  | 22 неделя  |
| 65  | 17  | Лыжная подготовка.  |   | Контрольный  | Выполнение перехода со свободным движением рук.  | Уметьвыполнить технику способов передвижения на лыжах  |  Оценить технику выполнения.  | комплекс 4  | 22 неделя  | 22 неделя  |
| 66  | 18  | Лыжная подготовка.  |   | Контрольный  | Контрольный норматив на дистанции 10 км (юноши), 5 км (девушки) (свободный ход)  | Уметь выполнять технику способов передвижения на лыжах  |  Без учѐта времени  | Комплекс 4  | 22 неделя  | 22 неделя  |
|  | **Спортивные игры. Волейбол (24 ч.)**  |
| 67  | 1  | Т.Б. на уроках спортивных игр. Волейбол.  | 24  | Комплексный  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.Инструктаж по ТБ  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   | Текущий   | Комплекс 5  | 23 неделя  | 23 неделя  |
| 68  | 2  | Волейбол. Терминология спортивной игры (волейбол).  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  | Текущий   | Комплекс 5  | 23 неделя  | 23 неделя  |
| 69  | 3  | Волейбол. Техника владения мячом.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  | Текущий   | Комплекс 5  | 23 неделя  | 23 неделя  |
| 70 | 4 | Волейбол. Техника перемещений. |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   | Текущий  | Комплекс 5 | 24 неделя  | 24 неделя  |
| 71  | 5  | Волейбол. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия.  |    | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   |  Оценка техники вы полнения передачи мяча в шеренгах со сменой мест  | Комплекс 5  |  24 неделя  | 24 неделя  |
| 72  | 6  | Волейбол. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и солевых качеств.  |      | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   | Текущий   | Комплекс 5 |  24 неделя  | 24 неделя  |
| 73  | 7  | Волейбол. Правила игры.  |   | Комплексный  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитиекоординационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия    |  Оценка техники вы полнения подачи мяча  | Комплекс 5 |  25 неделя  | 25 неделя  |
| 74  | 8  | Волейбол. Комбинации из передвижений и остановок игрока.  |    | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия    | Текущий   | Комплекс 5 |  25 неделя  | 25 неделя  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 5 |  9  | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия  | Текущии | Комплекс 5 | 25 неделя  | 25 неделя  |
| 76  | 10  | Волейбол. Верхняя передача мяча в прыжке.  |   | Совершенствования  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3- ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия  |  Текущий  | Комплекс 5  | 26 неделя  | 26 неделя  |
| 77 | 11 | Волейбол. Верхняя передача мяча в тройках.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия    |  Текущий |  | Комплекс 5 | 26 неделя  | 26 неделя  |
| 78  | 12  | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    |  Оценка полнения удара  | техники вы-нападающег о  | Комплекс 5  | 26 неделя  | 26 неделя  |
| 79  | 13  | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия   |  Текущий  |  | Комплекс 5  | 27 неделя  | 27 неделя  |
| 80  | 14  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия   |  Текущий  |  | Комплекс 5  | 27 неделя  | 27 неделя  |
| 81  | 15  | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  | Текущий  |  | Комплекс 5  | 27 неделя  | 27 неделя  |
| 82  | 16  | Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия   | Текущий  |  | Комплекс 5  | 28 неделя  | 28 неделя  |
| 83  | 17  | Волейбол. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико технические действия  | Текущий  |  | Комплекс 5  | 28 неделя  | 28 неделя  |
|   |   |   |   |   | координационных способностей  |   |   |  |   |   |   |
| 84 | 18 | Волейбол. Нападение через 3-ю зону.  |   | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитиекоординационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    |  Оценка техники выполнения подачи мяча  | Комплекс 5 | 28 неделя  | 28 неделя  |
| 85  | 19  | Волейбол. Одиночное блокирование.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитиекоординационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    | Текущий  |  | Комплекс 5  | 29 неделя  | 29 неделя  |
| 86  | 20  | Волейбол. Одиночное блокирование.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитиекоординационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    | Текущий  |  | Комплекс 5  | 29 неделя  | 29 неделя  |
| 87  | 21  | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  |   | Совершенствования  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитиекоординационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    | Текущий  |  | Комплекс 5  | 29 неделя  | 29 неделя  |
| 88  | 22  | Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    | Текущий  |  | Комплекс 5  | 30 неделя  | 30 неделя  |
| 89  | 23  | Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  |  Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико- технические действия    | Текущий  |  | Комплекс 5  | 30 неделя  | 30 неделя  |
| 90  | 24  | Волейбол. Верхняя прямая подача прием подачи.  |   | Совершенствование ЗУН  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока. Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей  | Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактикотехнические действия  |  Оценка техники выполнения нападающегоудара  | Комплекс 5   | 30 неделя  | 30 неделя  |
| **Легкая атлетика (12 ч)**   |
| 91 | 1 | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег по пересеченной местности.  | 4 | Комплексный | Т.Б. на уроках кроссовой подготовки. Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие  | Текущий | Комплекс 6 | 31 неделя  | 31 неделя  |
| 92  | 2  | Бег по пересеченной местности. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.  |   | Комплексный  | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие  | Текущий  | комплекс о  | 31 неделя  | 31 неделя  |
| 93  | 3  | Бег по пересеченной местности. Основные механизмы энергообеспечения л/а-ских упражнений.  |   | Комплексный  | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут, преодолевать препятствие  | Текущий  | Комплекс 6  | 31 неделя  | 31 неделя  |
| 94  | 4  | Бег по пересеченной местности. Виды соревнований по л/а и рекорды. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |    | Учетный  | Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости  | Уметь бежать в равномерном темпе до 25 минут,преодолевать препятствие  | «5» - 13,10; «4» - 14,40; «3» - 15,10  | Комплекс 6  | 32 неделя  | 32 неделя  |
| 95  | 5  | Т. Б. на уроках легкой атлетики.Спринтерский бег. Прыжок в высоту.  |  5   | Комплексный  | Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростносиловых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий     | Комплекс 6  | 32 неделя  | 32 неделя  |
| 96  | 6  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |    | Комплексный  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Дозирование нагрузки при занятиях бегом  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Ю: «5» - 13.8; «4» - 14,3; «3» - 14,6 Д: «5» - 16,3; «4» - 17,6; «3»- 18,0 сек  | Комплекс 6   | 32 неделя  | 32 неделя  |
| 97  | 7  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Прикладное значение л/аских упражнений.  |   | Комплексный  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Дозирование нагрузки при занятиях бегом  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий     | Комплекс 6  | 33 неделя  | 33 неделя  |
| 98  | 8  | Спринтерский бег. Прыжок в высоту.  |   | Комплексный  | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11 -13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Дозирование нагрузки при занятиях бегом  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий     | Комплекс 6  | 33 неделя  | 33 неделя  |
| 99 | 9 | Спринтерский бег. Прыжок в высоту. Доврачебная помощь при травмах. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места (Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО).  |       | Учетный | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.Прикладное значение легкоатлетических упражнений  |  Уметь пробегать с мак симальной скоростью 100 м с низкого старта, прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов |  Ю: «5» - 230 см; «4» - 210 см; «3» - 200 см  Д: «5» - 185; «4» -170 ; «3» -160 см  |  Комплекс 6 | 33 неделя  | 33 неделя  |
| 100  | 10  | Метание. Правила соревнований.  | 3  | Комплексный  | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств  |  Уметь метать фанату из различных положений надальность и в цель  | Текущий   | Комплекс 6  | 34 неделя  | 34 неделя  |
| 101  | 11  | Метание.  |   | Комплексный  | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  | Уметь метать гранату из различных положений надальность и в цель  | Текущий   | Комплекс 6  | 34 неделя  | 34 неделя  |
| 102  | 12  | Метание. Подготовка к сдаче норматива ВФСК ГТО.  |   | Учетный  | Метание фанаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств  | Уметь метать гранату на дальность  | Ю:«5» - 38 м; «4» - 32 м; «3» - 27 м Д: «5» - 21; «4» - 17; «3» 13  | Комплекс 6  | 34 неделя  | 34 неделя  |

Аннотация учебного предмета физическая культура

*1.Нормативно-правовые документы:*

Настоящая программа по физической культуре для 10-11классов составлена на основе

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 31.01.2012) "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования"

Примерной программы общеобразовательных учреждений по физической культуре с учетом авторской программы по физической культуре для 1-11 классов под редакцией В. Я. Ляха, А. А. Зданевича (Москва, «Просвещение», 2012 г.), федерального государственного образовательного стандарта

Учебного плана МАОУ Бегишевской СОШ.

Используется учебник

В.И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура 10-11классы – М., Просвещение, 2014

Согласно программе на изучение физической культуры в основной школе отводится 102 часа год, 3 часа в неделю.

*2. Целью физического воспитания* в школе является содействие всестороннему развитию

личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми

физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный

уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и

освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную

деятельность.

Достижение цели физического воспитания в 10-11классе обеспечивается решением следующих

основных задач направленных на:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки,

развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание

ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение

двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений,

ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости)

способностей;

• формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими

упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

• выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

• углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре,

соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

• воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями,

избранными видами спорта в свободное время;

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения,

капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

• воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

чувства ответственности;

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психической

саморегуляции.

*3. Материально техническое обеспечение.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

 Москва «Просвещение» 2011.

 **Учебники:**

1. Виленский М.Я. Физкультура: 5 -7 кл. – М.: Просвещение, 2013

2. Лях, В. И. Физкультура: 8 -9 кл. – М.: Просвещение, 2012

3.Лях В.И Физическая культура 10-11 классы.М.Просвесение, 2013

*Электронно-программное обеспечение (при возможности)*

1) компьютер;

2) презентационное оборудование

3) выход в интернет