# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

отдел образования администрации Тернейского муниципального образования

МБОУ СОШ п.Светлая

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО № \_\_\_ Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( Н.А.Чиберяк )

От \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г от " " 20 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 10 класса среднего общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Митягина Ольга Сергеевна

учитель физической культуры

п.Светлая 2022

Рабочая программа по физической культуре на уровне среднего общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования, а также Программы воспитания МКОУ СОШ п.Светлая от 29.08.2022г.

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Рабочая программа, составлена на основе учебно-методического комплекта «Физическая культура. 10 класс» автора М.Я.Виленского. Учебник, являющийся основой данного УМК, входит в Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством просвещения Российской Федерации.

- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2021 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).

- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 N 253 "Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования"( с 2019-2020 уч.г. №345 от 28.12.2018, № 254 от 20.05.2020 г)

- Основная общая образовательная программа основного общего образования школы МКОУ СОШ п.Светлая

Данная программа обеспечена следующими компонентами УМК:

1. Физическая культура: 10-11 класс учеб. Для учащихся общеобразовательных учреждений/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.. – 6-е изд., М: Просвещение, 2018., Кауфман Л.Б.
2. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007 ,
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета

«физическая культура» Лях В.И., Зданевич А.А.- М: Просвещение, 2017.

Уровень изучения учебного материала - базовый.

На основе данной рабочей программы создан завершённый курс интерактивных видео-уроков в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом

среднего общего образования (ФГОС СОО),

## Цель рабочей программы:

формирование личностных, предметных и метапредметных компетенций обучающегося, позволяющих использовать знания о физических качествах развития человека и процессах, обеспечивающих безопасность при обращении с приборами и техническими устройствами; для сохранения здоровья и соблюдения норм экологического поведения в окружающей среде; для принятия решений в повседневном здоровом образе жизни.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта среднего образования по физической культуре предметом обучения в средней школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у старших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся средней школы предусматривает следующие образовательные цели и задачи.

**Целью** физического воспитания на уровне среднего общего образования 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.

## Основные задачи рабочей программы:

 формирование у обучающихся уверенности в значимости теоретических знаний для каждого человека независимо от его профессиональной деятельности;

 овладение основополагающими закономерностями физического развития человека, законами и теориями двигательного действия; приобретение знаний о фундаментальных физических законах, лежащих в основе современной двигательной активности человека, о наиболее важных открытиях в области физической культуры и спорта, оказавших определяющее влияние на развитие систем организма и на повышение спортивных результатов;

 овладение основными методами научного познания природы человека, используемыми в физической культуре (наблюдение, описание, развитие, измерение, выдвижение гипотез, эксперимент, в т. ч. компьютерный); овладение умениями обрабатывать данные эксперимента, объяснять полученные результаты, устанавливать зависимости между физическими величинами в наблюдаемом двигательном действии, делать выводы;

 отработка умения решать простые подсчеты по росто-весовым показателям и

др.;

 приобретение: опыта проектной и учебно-исследовательской деятельности;

ключевых компетенций, имеющих универсальное значение: коммуникации, сотрудничества, публичной презентации, эффективного и безопасного использования различных технических устройств;

 освоение способов использования теоретических и практических знаний, умений для решения практических задач, объяснения явлений и процессов в организме человека, в окружающей действительности, обеспечения безопасности жизни и охраны природы человека;

 развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе приобретения знаний с использованием современных информационных технологий, в т. ч. образовательного ресурса РЭШ; умений формулировать собственную позицию по отношению к информации в сфере физической культуры и спорта, получаемой из разных источников;

 воспитание уважительного отношения к учёным и их открытиям, чувства гордости за российскую науку по развитию человека в движении.

## Задачи:

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

 формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности; расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

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

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

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

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

 дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

## Общая характеристика учебного курса.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

## Место предмета в учебном плане

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Курсу физической культуры 10 класса предшествует курс физической культуры 8-9 классов, включающий элементарные теоретические сведения о физическом развитии, антропометрических измерениях и функциях работы систем организма. На изучение курса «Физическая культура» на базовом уровне в 10 классе отводится по 2 ч в неделю, в течение учебного года - 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136 часа на два года обучения (по 2 ч в неделю)

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗКУЛЬТУРА», БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ, 10 КЛАСС

## Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

 умение управлять своей познавательной деятельностью;

 сотрудничество со взрослыми, сверстниками в образовательной, учебно- исследовательской и проектной деятельности, в том числе в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ\*;

 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки; осознание значимости владения достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки;

 понимание ответственности за состояние природных ресурсов и разумное природопользование.

Обучающийся получит возможность для формирования:

 *сознательного отношения к непрерывному физкультурному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;*

 *чувства гордости за российскую науку о развитии человека:*

 *целеустремлённости при выполнении заданий при использовании образовательного ресурса РЭШ.*

## Метапредметные результаты.

1. **Регулятивные**: Обучающийся научится:

 самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности, в том числе в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

 оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели, в том числе в условиях дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ;

 задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

 сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью;

 фиксировать и оценивать в конце урока результаты своей работы на уроке (с помощью средств, предложенных как учителем на традиционном уроке, так и в рамках интерактивного видео-урока).

Обучающийся получит возможность научиться:

 *сопоставлять имеющиеся возможности и необходимые для достижения цели ресурсы, в том числе предложенные в видео-уроках.*

## Познавательные:

Обучающийся научится:

 осуществлять информационный поиск на основе предложенных в рамках образовательного ресурса РЭШ материалов: текстов, иллюстраций, учебных материалов видео-уроков, энциклопедиях, справочниках, учебных пособиях, и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

 искать и находить обобщённые способы решения задач;

 приводить критические аргументы как в отношении собственного суждения, так и в отношении действий и суждений другого человека, как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в рамках дистанционного обучения

 занимать разные позиции в познавательной деятельности (быть учеником и учителем; формулировать образовательный запрос и выполнять консультативные функции самостоятельно; ставить проблему и работать над её решением; управлять совместной познавательной деятельностью и подчиняться), как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в рамках дистанционного обучения с использованием образовательного ресурса РЭШ\*;

 правильно работать с учебным материалом интерактивного видео-урока.Обучающийся получит возможность научиться:

 *критически оценивать и интерпретировать информацию, в том числе представленную в видео-уроках образовательного ресурса РЭШ с разных позиций;*

 *анализировать и преобразовывать проблемно-противоречивые ситуации.*

## Коммуникативные:

Обучающийся научится:

 осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, как в рамках традиционной классно-урочной системы, так и в условиях дистанционного обучения

 при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом проектной команды в разных ролях (генератором идей, критиком, исполнителем, презентующим и т. д.)\*;

 развёрнуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств\*;

 подбирать партнёров для деловой коммуникации, исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий\*.

Обучающийся получит возможность научиться:

 *согласовывать позиции членов команды в процессе работы над общим продуктом/решением\*;*

 *представлять публично результаты индивидуальной и групповой деятельности, как перед знакомой, так и перед незнакомой аудиторией\*;*

 *воспринимать критические замечания как ресурс собственного развития\*;*

 *точно и ёмко формулировать как критические, так и одобрительные замечания в адрес других людей в рамках деловой и образовательной коммуникации, избегая при этом личностных оценочных суждений\*;*

 *соблюдать правила информационной безопасности.*

## В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования.

Выпускник на базовом уровне научится:

 определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

 знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

 знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно- корригирующей направленности;

 характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

 характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

 составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

 выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

 выполнять технические действия и тактические приёмы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

 практически использовать приёмы самомассажа и релаксации;

 практически использовать приёмы защиты и самообороны;

 составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

 определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

 проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

 владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

 *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

 *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

 *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

 *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

 *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

 *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

 *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗКУЛЬТУРА».

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ. 10 КЛАСС»**

Содержание учебного курса рабочей программы соответствует по структуре и содержанию примерной программе учебного предмета «Физическая культура», представленной в Примерной ООП СОО, и с учетом авторской рабочей программы, входящей в состав УМК «Физическая культура» для 10-11 класса., авторов: «Физическая культура 10-11 класс» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений/ под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.. – 6-е изд., М: Просвещение, 2018., Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007 , Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» Лях В.И., Зданевич А.А.- М: Просвещение, 2017.

## «Физическая культура». Базовый уровень 10 класс.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10 класс). Социокультурные основы.**

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

## Психолого-педагогические основы.

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

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

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

## Медико-биологические основы.

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

## Закрепление навыков закаливания.

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

## Лёгкая атлетика, кроссовая подготовка.

Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м., 60 и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом

«согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча на дальность и в цель, метание гранаты на дальность. Выполнение контрольных нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

## Спортивные игры. Волейбол.

Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу, техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

## Баскетбол.

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

## Гимнастика с элементами акробатики.

Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги; девочки – углом.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на гимнастической стенке и скамейках, на гимнастических матах.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет «Физическая культура. Базовый уровень». 10 класс. Всего часов за год – 68.

*Таблица 1*

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел (общее количество часов)** | **Контролируемые элементы содержания *(КЭС)*** | **Дидактическая единица** | | | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся** | **Мультимедиа компоненты, отражающие элементы содержания** | **Количест во часов** |
| **Примерная образовательная программа** | **Номер урока, тема урока** | |
| **Лёгкая** | Инструктаж по | Техника | 1.Техника |  | Объяснять руководство | Иллюстрация | 1/1 |
| **атлетика,** | технике безопасности | безопасности на | безопасности | на | правилами техники | *Легкая атлетика:* |  |
| **кроссовая** | на уроках легкой | уроках. Понятие | уроках. |  | безопасности на уроках. | *«Правила техники* |  |
| **подготовка** | атлетики и кроссовой | спринтерского | Понятие |  | Уметь правильно | *безопасности».* |  |
| **21/21** | подготовки. | бега. | спринтерского |  | выполнять низкий старт, | Иллюстрации |  |
|  | *Физическая культура* |  | бега. |  | стартовый разгон, | «Физкультура и |  |
|  | *и основы здорового* |  |  |  | правильно распределять | спорт» и т.д. |  |
|  | *образа жизни.* |  |  |  | силы во время бега по | Портреты великих |  |
|  | *Специальные беговые* |  |  |  | дистанции. | спортсменов. |  |
|  | *упражнения.* Дать |  |  |  | *Демонстрировать на* |  |  |
|  | понятие: «Стартовый |  |  |  | *примерах взаимосвязь* |  |  |
|  | разгон; бег на 30, 60 |  |  |  | *между физкультурой и* |  |  |
|  | метров. Эстафетный |  |  |  | *другими естественными* |  |  |
|  | бег». |  |  |  | *науками.* |  |  |
|  | Развитие скоростно- |  |  |  | Давать определение |  |  |
|  | силовых качеств. |  |  |  | понятий. |  |  |
|  | *Итоги олимпиады в* |  |  |  | *Приводить примеры* |  |  |
|  | *РИО.* |  |  |  | *использования физических* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *упражнений в спорте.*  *Готовить презентации и сообщения по истории спорта.*  Выполнять контрольные задания и оценивать свои достижения на уроке. |  |  |
|  | *Комплексная оценка индивидуального*  *физического развития, физической подготовленности и физической работоспособности, функционального состояния организма.* ОРУ без предметов в движении. *Высокий старт, бег 15–30 м, бег по дистанции (40–50 м.),*  *финиширование -*  техника выполнения. | Высокий, низкий старты.  Стартовые ускорения. Финиширование  - техника  выполнения. | 2. Высокий, низкий старты. Финиширование - техника выполнения. | Уметь правильно выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, правильно ставить ноги и работать руками во время бега, финишировать. Уметь передавать эстафетную палочку. | Иллюстрации  *«Самостоятельные занятия-* «*Комплекс утренней гимнастики № 1.»* | 1/1 |
|  | ОРУ без предметов на месте: «Комплекс утренней гимнастики  № 1». *Специальные беговые упражнения.*  Смешанное  передвижение (бег в чередовании с | Бег на средние дистанции.  Смешанное передвижение до 1500 метров - техника выполнения. | 3. Смешанное передвижение до 1500 метров | Уметь преодолевать заданную дистанцию по собственному плану, восстанавливать дыхание после бега, контролировать свой пульс.  *Работать в паре, группе при выполнении ОРУ\*.* | Видеосюжет:  *Легкая атлетика:*  *«Совершенствовани е спринтерского бега».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ходьбой) до 1500 метров - техника выполнения.  *Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.* |  |  | *Оценивать реальность своих физических способностей.* |  |  |
|  | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые упражнения. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 100 метров с максимальной скоростью - техника выполнения.  Финиширование на короткие дистанции. *Виды лёгкой атлетики -*  *спортивная ходьба и* | Специальные беговые упражнения.  Высокий старт, стартовый разгон. Бег с высокого старта. Бег на 100 метров с  максимальной скоростью - техника выполнения. | 4.  Бег на 100 метров  - техника  выполнения. | Выполнять бег на 100 метров на результат. Уметь выполнять стартовый разгон и финальное усилие при завершении дистанции. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Иллюстрация:  *«Совершенствовани е спринтерского бега».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *бег.* | Финиширование. |  |  |  |  |
|  | *Индивидуальное комплексы*  *общеразвивающих упражнений на развитие*  *координации движений и гибкости.*  Высокий и низкий старты. Повторный бег 2 х 100 метров - техника выполнения. Финиширование на короткие дистанции. Финальное усилие. Развитие скоростной выносливости и быстроты.  *История развития легкой атлетики.* | Стартовые ускорения. Повторный бег 2 х 100 метров. - техника выполнения. | 5. Финальное усилие.  Бег 2 х 100 метров на  результат. | Уметь правильно выполнять высокий и низкий старты, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий.  *Работать в паре, группе при выполнении заданий\*.* | Иллюстрация  «*Общетеоретическ ие и исторические сведения».* | 1/1 |
|  | *Индивидуальные комплексы*  *упражнений на регулирование массы тела, формирование осанки и стройной фигуры.*  *Специальные беговые* | Переменный бег до 2000 метров - техника выполнения.  Финиширование при беге на средние  дистанции. | 6. Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м. | Уметь варьировать темп бега, при необходимости ускоряться или замедлять темп бега, следить за своим дыханием, работой рук, постановкой стоп ног.  Следить за своим пульсом. | Иллюстрация  *«Совершенствовани е техники*  *длительного бега».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *упражнения.* Переменный бег до 2000 метров - техника выполнения.  Финиширование при беге на средние дистанции.  Специальные дыхательные  упражнения. Средние дистанции – техника бега. | Специальные дыхательные упражнения. |  |  |  |  |
|  | *Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.* ОРУ без предметов на месте и в движении.  Прыжковые  упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», с 13 – 15 беговых шагов разбега - техника выполнения.  *Различные способы прыжков в длину с разбега.* | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега  способом  «согнув ноги», с 13 – 15 беговых шагов разбега - техника выполнения. | 7.  Прыжок в длину с  13 – 15 шагов разбега | Совершенствовать разбег, отталкивание, фазу полёта, приземление при выполнении прыжка в длину с разбега способом  «согнув ноги». | Иллюстрация: *Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.*  Прыжковые упражнения*:*  *Прыжки на одной, двух ногах,*  *выпрыгивания, многоскоки* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Комплексы упражнений общего воздействия*.  *Специальные беговые упражнения.*  Эстафетный бег – правила передачи эстафетной палочки. Бег на 500 метров - техника выполнения. *Оздоровительные системы физического воспитания.* | Эстафетный бег  – правила передачи  эстафетной палочки.  Бег на 500 метров - техника выполнения. | 8.  Бег на 500 м. | Уметь пробегать дистанцию 500 метров за установленное нормативное время. | Иллюстрации. Видеосюжет:  *Введение.*  *«Правовые основы физической*  *культуры и спорта* |  |
|  | *Совершенствование навыков и умений в оказании доврачебной помощи (способы переноски пострадавшего).*  ОРУ без предметов на месте. *Специальные беговые упражнения*. Бег на 1000 метров - техника выполнения бега. *Специальные дыхательные упражнения*.  Подвижные игры. Физическая культура и личность. | Бег на 1000 метров - техника бега.  Специальные подвижные игры. | 9. Бег на 1000 м  - техника  выполнения. | Пробегать дистанцию 1000 метров на результат согласно контрольным нормативам, уметь правильно распределять свои силы по дистанции, правильно дышать,  соблюдать технику безопасности во время бега. | Иллюстрация  «*Понятие о физической*  *культуре личности».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОРУ без предметов на месте. Специальные беговые и  прыжковые упражнения.  Метание спортивного снаряда с места и с 4  – 5 шагов разбега - техника выполнения. *Летние олимпийские виды спорта.* Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся.  Самоконтроль. | Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель. | 10. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель. | Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании граната, попадать в заданную цель.  Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. | Иллюстрация:  *«Летние олимпийские виды спорта»*  *.* | 1/1 |
|  | ОРУ без предметов на месте. *Специальные беговые упражнения.* Пробежка по разбегу с обозначением места для метания  Метание гранаты в цель с места и с 3 – 5 шагов разбега - техника выполнения. | Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 11. Метание гранаты с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании гранаты, на дальность. | Иллюстрации:  *«Метание различных снарядов на дальность и в цель с места и с разбега».* | 1/1 |
|  | *Выполнение легкоатлетических упражнений в условиях соревновательной* | Длительный бег до 20 минут.  Правильное распределение сил и дыхания | 12.  Длительный бег до 20 минут. | Пробегать дистанцию до 20 минут на результат согласно контрольным нормативам, уметь правильно распределять | Иллюстрация:  *«Смешанное передвижение до 5000м».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *деятельности.* ОРУ без предметов на месте. *Специальные беговые упражнения*. Бег на 3000 метров - техника выполнения.  Правильное  распределение сил и дыхания при беге на средние дистанции.  Специальные дыхательные упражнения.  *Здоровье и здоровый образ жизни. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.* | при беге на средние  дистанции. Специальные дыхательные упражнения. |  | свои силы по дистанции, правильно дышать,  соблюдать технику безопасности.  Знать, что такое здоровье и здоровый образ жизни. |  |  |
|  | ОРУ без предметов на месте. *Специальные беговые и прыжковые упражнения.* Метание малого мяча на дальность с места и с 3 – 5 шагов разбега - техника выполнения. *Основные формы и виды физических упражнений.*  *Способы двигательной* | Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель. | 13. Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега в цель. | Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании мяча весом 150 г, попадать в заданную цель.  Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. | Иллюстрация.  Практическое  задание: «*Бег в равномерном темпе до 20 мин.»* Карточки:  «Техника выполнения метения малого мяча на  дальность и в цель.». | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *(физкультурной) деятельности.* |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ без предметов на месте в парах. Беговые упражнения. Метание малого мяча в цель с 3 – 5 шагов разбега - техника выполнения.  *Специальные дыхательные упражнения*. *Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.* | Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность | 14. Метание мяча весом 150 г с места и с 4 – 5 шагов разбега на дальность | Уметь правильно разбегаться, и совершать движения при метании мяча весом 150 г, на дальность и заданное расстояние.  Совершенствовать специальные беговые и прыжковые упражнения. | Иллюстрация  *«Комплекс упражнений на коррекцию осанки»* | 1/1 |
|  | ОРУ в движении. *Специальные беговые и прыжковые упражнения.* Прыжки в высоту с прямого разбега; с толчковой на толчковую, согнув ноги, перешагиванием.  Прыжки в высоту способом  «перешагивание» с прямого разбега - техника выполнения. Разновидности способов прыжков в | Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом  «перешагивание  » - техника выполнения.  Разновидности способов прыжков в высоту, мировые и олимпийские рекорды. | 15. Прыжок в высоту с 9-11 шагов разбега способом  «перешагивание». | Уметь правильно выполнять прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега способом «перешагивание», чётко определять толчковую и маховую ноги, уметь подбирать разбег.  Знать историю развития прыжков в высоту.  Соблюдать меры безопасности. | Иллюстрации *Общетеоретически е и исторические сведения.*  «*Правила*  *поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях прыжков в высоту»*.  Иллюстрация  *«Совершенствовани е прыжка в высоту».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | высоту, мировые и олимпийские рекорды. Правила игры в «Стритбол». |  |  |  |  |  |
|  | *Преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской*  *«пострадавшего» способом на спине (юноши).*  ОРУ без предметов на месте. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту способом  «перешагивание» с бокового разбега - техника выполнения.  *Физическое*  *развитие и как его контролировать.* | Прыжки через скакалку.  Прыжки в высоту способом  «перешагивание  » с бокового разбега - техника выполнения. | 16. Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» с бокового разбега. | Освоить технику выполнения прыжка в высоту способом  «перешагивание».  Уметь бежать в течении 6 минут на высокой скорости, контролировать своё самочувствие, правильно дышать. | Иллюстрации.  Практическое  задание: п*рыжки со скакалкой* | 1/1 |
|  | ОРУ без предметов на месте. Основы техники прыжка в высоту.  Прыжки в высоту способом  «перешагивание» с постепенным | Прыжки в высоту способом  «перешагивание  » с постепенным увеличением высоты планки - техника выполнения. | 17. Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» с постепенным увеличением высоты планки. | Освоить основные элементы прыжка в высоту способом «перешагивание». | Иллюстрация Карточки:  *«Техника прыжка в длину с места».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | увеличением высоты планки - техника выполнения.  Правила игры в  «Вышибалы». | Правила игры в  «Вышибалы». |  |  |  |  |
|  | Ходьба и бег в умеренном темпе. ОРУ без предметов на месте. *Специальные беговые и прыжковые упражнения.*  Прыжки в длину с места - техника выполнения.  *Основные формы и виды физических упражнений.* | *Специальные беговые и прыжковые упражнения.*  Прыжки в длину с места - техника выполнения. | 18. Прыжок в длину с места. | Научить прыгать в длину с места.  Развивать координацию в игре «Вышибалы».  *Специальные беговые и прыжковые упражнения.* | Видеосюжет:  *«Прыжки в длину с места».* | 1/1 |
|  | ОРУ в движении. *Специальные беговые и прыжковые упражнения.*  Челночный бег 3х10 метров в виде  соревнований с определением времени. Правила игры «Перестрелка».  Развитие  двигательных способнотей в игре  «Перестрелка».  *Особенности* | Челночный бег 3х10 метров в виде соревнований с определением времени. | 19. Челночный бег 3х10 м. | Уметь правильно пробегать отрезки дистанции в челночном беге, выполнять все требования при выполнении упражнения, подготовиться к сдаче теста.  Выполнять нормативные требования при выполнении теста в прыжках в длину с места.  *Специальные беговые и прыжковые упражнения.* | Видео:  Здоровый образ жизни: «Личная  гигиена. Гигиена  тела. Гигиена занятий  физическими упражнениями». | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.*  Здоровый образ жизни: «Личная  гигиена. Гигиена тела. Гигиена занятий физическими  упражнениями». |  |  |  |  |  |
|  | ОРУ на месте*.* Метание различных снарядов (теннисные, баскетбольные,  набивные мячи) в горизонтальную и вертикальную цели в положении стоя, с колена, лежа.  *Режим питания при занятиях*  *физическими упражнениями.*  Развитие  двигательных способностей в игре  «Перестрелка». | Метание  баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели в  положении стоя, с колена, лежа. | 20. Метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели | Освоить метание баскетбольных и набивных мячей в горизонтальную и вертикальную цели.  *Режим питания при занятиях физическими упражнениями* | Иллюстрация  *Лёгкая атлетика:*  *«Совершенствовани е техники метания в цель и на дальность различных предметов».* | 1/1 |
|  | ОРУ на месте. Полоса препятствий: старт из положения лежа, бег 15 м., бег по бревну, преодоление | Полоса препятствий:  старт из  положения лежа, бег 15 м., бег по | 21. Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. | Освоить технику преодоления препятствий, старт из положения лежа, перемещение «по пластунски», уметь точно | Видео:  *«Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий»* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | условного рва прыжком, преодоление забора, ползание «по пластунски» 15 м., метание мяча в цель 2х2 м., бег *15* м. *Техника преодоления барьеров; преодоление*  *нескольких барьеров на максимальной скорости.* | бревну, преодоление условного рва прыжком, преодоление  забора, ползание  «по пластунски»  15 м., метание мяча в цель 2х2 м., бег 15м – техника выполнения. |  | метать мяч в цель.  *Освоить технику бега, преодолевая барьеры не изменяя скорость*. |  |  |
| **Гимнастик а 27/27** | ОРУ в движении. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения *Самоконтроль, как одно из*  *составляющих физического развития.*  Закаливание. Средства закаливания. | Подтягивание на высокой  перекладине из виса (юноши) на низкой  перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения.  *Самоконтроль,*  *как одно из составляющих*  *физического развития.*  Закаливание. Средства закаливания. | 22. Подтягивание на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой  перекладине из виса лежа  (девушки) - техника выполнения. | Уметь подтягиваться на высокой перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лежа (девушки) - техника выполнения. | Иллюстрации Видеосюжет*:*  *«Подтягивание на высокой*  *перекладине из виса (юноши), на низкой перекладине из виса лёжа (девушки)».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ОРУ в движении. Подъём туловища из положении лёжа, руки за головой - техника выполнения Вредные привычки. | Подъём туловища из положения лёжа, руки за головой - техника выполнения | 23. Подъём туловища из положении лёжа на полу. | Освоить технику и научить совершать установленное нормативами количество подъёмов туловища из положении лёжа за 30 секунд. | Карточки и иллюстрация:  *«Подъём туловища из положении*  *лежа, руки за головой».* | 1/1 |
|  | ОРУ в движении. Наклоны вперёд из положения стоя на скамейке, см. - техника выполнения. Субъективные и объективные показатели. | Наклоны вперёд из положения стоя на  скамейке.  Субъективные и объективные показатели. | 24. Наклоны вперёд из  положения стоя | Уметь выполнять - наклоны вперед из положения стоя на скамейке. Соблюдать меры по технике безопасности. | Иллюстрация  *Легкая атлетика:*  *«Наклоны вперёд из положения стоя на скамейке, см.- техника выполнения*  *».* | 1/1 |
|  | ОРУ на месте. Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см) - техника выполнения.  Развитие скоростных и координационных способностей в играх. Примерный дневник самоконтроля. | Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Развитие силовых способностей.  Примерный дневник  самоконтроля. | 25.  Наклоны вперёд из положения сидя на полу | Уметь выполнять наклоны вперёд из положения сидя на полу. | Иллюстрация  *Легкая атлетика:*  *«Наклоны вперёд из положения сидя на полу (см) - техника выполнения»* | 1/1 |
|  | ОРУ без предметов на месте. Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) - техника выполнения. | Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) - техника выполнения. | 26. Сгибание и разгибание рук в упоре (к-во раз) - техника выполнения. | Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре (к- во раз) - техника выполнения.  Соблюдать меры | Иллюстрация Практическое задание:  *«Сгибание и разгибание рук в* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Организация и проведение занятий физической*  *культурой.* |  |  | безопасности в период выполнения заданий. Контролировать своё самочувствие и пульс. | *упоре (к-во раз) - техника выполнения*  *».* |  |
|  | ОРУ без предметов на месте. Прыжки через короткую скакалку- техника выполнения. *Организация и проведение занятий физической*  *культурой.* | Прыжки через короткую скакалку- техника выполнения. | 27. Прыжки через короткую скакалку- техника выполнения. | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку - техника выполнения. Соблюдать меры безопасности в период выполнения заданий. Контролировать своё самочувствие и пульс. | Иллюстрация. Видео:  *Самостоятельные занятия*  *физическими упражнениями.*  *«Как правильно тренироваться»*. | 1/1 |
|  | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.  Предупреждение травматизма.  Строевые упражнения:  повороты на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах. Теоретические сведения понятия  «Акробатика» – повторение ранее изученных элементов Кувырки вперёд и назад. Переворот в сторону. *Сед углом. Стойка на лопатках.* | ОРУ на  гимнастических матах.  Теоретические сведения  понятия Акробатика – повторение ранее изученных элементов | 28. Техника безопасности на уроках гимнастики.  Понятие акробатики: Совершенствован ие раннее  изученных элементов. | Знать теоретические сведения понятия  «Акробатика» – повторение ранее изученных элементов. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики | Иллюстрация:  *Гимнастика с элементами акробатики.*  *«Правила техники безопасности».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Развитие двигательных качеств.*  Влияние на  телосложение гимнастических упражнений. |  |  |  |  |  |
|  | Строевые упражнения:  повороты на месте и в движении. ОРУ на гимнастических матах.  Техника безопасности  -лазание по канату. Лазание по канату- техника выполнения. *Комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания.* | ОРУ на  гимнастических матах.  Техника  безопасности - лазание по канату.  Лазание по канату- техника выполнения. | 29. Лазание по канату- техника выполнения. | Уметь: выполнять лазание по канату.  Соблюдать технику безопасности. | Иллюстрация:  *«Лазание по*  *канату- техника выполнения».* | 1/1 |
|  | Строевые упражнения:  перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении. ОРУ на гимнастических матах. *Упражнения на гимнастическом* | ОРУ на  гимнастических матах.  Упражнения на гимнастическом бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа; горизонтальное | 30. Висы и упоры: упражнения на перекладине. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации, выполнять упражнения на перекладине (юн.), выполнять гимнастические элементы на  гимнастическом бревне (д.) Соблюдать правила техники безопасности при | Иллюстрация *Самостоятельные занятия*  *физическими упражнениями*  *«Комплекс утренней гимнастики № 2».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *бревне: упор присев на одной, двух ногах; упор лежа;*  горизонтальное равновесие, шаги польки, повороты на  180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь (д). | равновесие,  шаги польки, повороты на 180 градусов, соскок прогнувшись ноги врозь (д). |  | выполнении заданий. |  |  |
|  | Строевые упражнения:  повороты в  движении. ОРУ на гимнастической стенке  Кувырки вперёд и назад. Переворот в сторону – техника выполнения. | ОРУ на  гимнастической стенке. Кувырки вперед и назад. Переворот в  сторону - техника выполнения. | 31. Кувырки вперёд и назад. Переворот в сторону - техника выполнения. | Уметь: выполнять кувырки вперёд и назад, переворот в сторону.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Иллюстрация:  *Гимнастика с элементами акробатики:*  *«Кувырки вперёд и назад»* | 1/1 |
|  | Строевые упражнения:  повороты в  движении.  *Упражнения в системе спортивной подготовки*.  ОРУ на  гимнастических матах.  Стойка на лопатках. Вперед – техника выполнения. | ОРУ на  гимнастических матах.  Стойка на лопатках. | 32.  Стойка на лопатках. | Уметь выполнять стойку на лопатках.  Соблюдать технику безопасности. | Иллюстрация  *Гимнастика с элементами акробатики:*  *«Освоение и совершенствование акробатических упражнений».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Строевые упражнения.  ОРУ на  гимнастических скамейках.  Упражнения на перекладине. Подъем переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись - техника выполнения. | Упражнения на перекладине.  Подъём переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись  - техника выполнения. | 33. Упражнения на перекладине. Подъём переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись - техника выполнения. | Уметь выполнять упражнения на  перекладине. Подъём  переворотом, вис  согнувшись – вис прогнувшись - техника выполнения.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Иллюстрация Практическое задание:  *«Упражнения на перекладине.*  *Подъём переворотом, вис согнувшись – вис прогнувшись - техника выполнения».* | 1/1 |
|  | Строевые  упражнения. ОРУ на гимнастических скамейках.  *Гимнастика на спортивных снарядах.*  *Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления.* | Гимнастика на спортивных снарядах.  Прыжки с  высоты с  поворотами и на точность приземления. | 34. Прыжки с высоты с  поворотами и на точность приземления. | Уметь выполнять прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления. | Видеосюжет:  *«Прыжки с высоты с поворотами и на точность приземления».* | 1/1 |
|  | *Совершенствование индивидуальной техники соревновательных упражнений в акробатических*  *комбинациях и*  *комбинациях на спортивных* | Техника соревновательны х упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. | 35. Техника соревновательных упражнений в акробатических комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах. | Уметь правильно выполнять *технику соревновательных упражнений в*  *акробатических*  *комбинациях и комбинациях на спортивных снарядах*.  Соблюдать правила техники безопасности при | Иллюстрации.  *Атлетическая гимнастика для юношей:*  «*Мышечная система человека». Ритмическая гимнастика для девушек: «История.* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *снарядах*.  ОРУ без предметов на месте. |  |  | выполнении заданий. | *Значение».* |  |
|  | ОРУ без предметов на месте.  Опорный прыжок через коня ноги врозь (ю.) и прыжок углом (дев.) - техника выполнения. | Техника  безопасности опорного прыжка.  Опорный прыжок – техника выполнения. | 36. Опорный прыжок – техника выполнения. | Освоить опорный прыжок через коня.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Видеосюжет:  *«Техника безопасности опорного прыжка».* | 1/1 |
|  | Строевые  упражнения. ОРУ на гимнастической стенке. *Гимнастика на спортивных снарядах.*  Упражнения на перекладине: выход силой. *Упражнения на брусьях*: упор на руках согнувшись, подъем махом вперёд в сед ноги врозь.  *Оказание первой медицинской помощи.* | Упражнения на перекладине: Разновидности висов и упоров; Упражнения на брусьях: подъём махом вперёд в сед ноги врозь. | 37. Разновидности висов и упоров – техника выполнения  заданий на брусьях. | Освоить и уметь выполнять комбинацию упражнений на брусьях.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий на брусьях. | Видеосюжет:  *«Упражнения на брусьях: подъем махом вперёд в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, соскок махом вперед».* | 1/1 |
|  | ОРУ на  гимнастической стенке. *Гимнастика на спортивных матах*. Мост из | *Гимнастика на спортивных матах.* Мост из положения лежа и стоя – техника | 38. Мост из положения лежа и стоя – техника выполнения. | Уметь выполнять мост из положения лежа и стоя – техника выполнения.  Соблюдать правила техники безопасности при | Иллюстрация:  *«Мост из*  *положения лежа и стоя – техника выполнения».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | положения лежа и стоя – техника выполнения.  *Самоконтроль.* | выполнения.  *Самоконтроль.* |  | выполнении заданий. |  |  |
|  | *Передвижение в висе на руках (юноши) по горизонтально натянутому канату и в висе на руках с захватом каната ногами (девушки).*  ОРУ на  гимнастической стенке.  Лазание по канату способом в два приёма и без помощи ног–техника выполнения.  *Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности:*  *укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ.* | Лазание по канату способом в два приема и без помощи ног  –техника выполнения. | 39. Лазание по канату способом в два приёма и без помощи ног-- техника выполнения. | Освоить лазание по канату заданным способом.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Практическое задание:  «*Лазание по канату способом в два приёма и без*  *помощи ног-- техника выполнения*  *».* | 1/1 |
|  | *Лазанье по*  *гимнастическому*  *канату (юноши) и гимнастической* | *ОРУ на*  *гимнастических матах.*  Стойка на руках | 40. Стойка на руках у  гимнастической стенки – техника | Уметь выполнять стойку на руках у гимнастической стенки – техника выполнения. | Видеосюжет:  *«Стойка на руках у гимнастической стенки – техника* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *стенке с грузом на плечах (девушки).*  *ОРУ на*  *гимнастических матах.*  Стойка на руках у гимнастической стенки – техника выполнения.  *Основные формы и виды физических упражнений.* | у гимнастической стенки – техника выполнения. | выполнения. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | *выполнения».*  Иллюстрация:  *«Основные формы и виды физических упражнений».* |  |
|  | ОРУ на  гимнастических матах.  Строевые упражнения:  «Направо!»,  «Налево!»,  «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.  *Аэробика: Виды и средства аэробики. Музыка на занятиях уроков физкультуры.* | ОРУ на  гимнастических матах.  Строевые упражнения:  «Направо!»,  «Налево!»,  «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги в  движении – техника выполнения. | 41. Строевые упражнения:  «Направо!»,  «Налево!»,  «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте  – техника  выполнения. | Уметь выполнять строевые упражнения: «Направо!»,  «Налево!», «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги на месте – техника выполнения.  Соблюдать правила ТБ при выполнении заданий. | Иллюстрация  *«Аэробика: Виды и средства аэробики. Музыка на*  *занятиях уроков физкультуры»..* | 1/1 |
|  | *Выполнение спортивных*  *комбинаций в* | Общеразвивающ ие упражнения без предметов. | 42.  Совершенствован ие | Выполнять общеразвивающие  упражнения без предметов | Иллюстрация:  *«*Комбинации общеразвивающих | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *условиях соревновательной деятельности*.  ОРУ на  гимнастических матах.  Строевые упражнения:  «Направо!»,  «Налево!»,  «Кругом!», перестроения в две, три, четыре шеренги в движении – техника выполнения. |  | общеразвивающих упражнений без предметов. | и составлять различные комбинации из разученных упражнений. | упражнений*».* |  |
|  | ОРУ на  гимнастических матах.  Сед углом - техника выполнения.  *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Организация и проведение спортивно-массовых соревнований*. | ОРУ на  гимнастических матах. Сед углом  - техника выполнения. | 43. Сед углом - техника выполнения. | Уметь выполнять сед углом  - техника выполнения.. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Иллюстрация *Общетеоретически е и исторические сведения.*  «*Организация и проведение спортивно- массовых соревнований».* | 1/1 |
|  | ОРУ в движении*.* Упражнения с гантелями, с гирями - техника выполнения. *Общетеоретические* | Упражнения с  гантелями, с гирями - техника выполнения. | 44. Упражнения с гантелями, с гирями - техника выполнения. | Уметь выполнять упражнения с гантелями, с гирями - техника выполнения.  Сгибание и разгибание рук | Иллюстрации *Общетеоретически е и исторические сведения.*  «*Понятие* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *и исторические сведения:*  «*Понятие телосложения и характеристика его основных типов*. |  |  | из положения виса.  Соблюдать правила ТБ при выполнении заданий. | *телосложения и характеристика его основных типов».* |  |
|  | ОРУ на  гимнастических матах.  Приседания количество раз за 1 минуту - техника выполнения. | ОРУ на  гимнастических матах.  Приседания количество раз за 1 минуту- техника выполнения. | 45. Приседания – техника выполнения. | Уметь выполнять приседания количество раз за 1 минуту  Соблюдать правила ТБ при выполнении заданий. | Иллюстрации  *«Приседания – техника выполнения».* | 1/1 |
|  | Строевые  упражнения*. ОРУ на гимнастической стенке.*  *Развитие силы, гибкости.*  Упражнения со штангой – техника выполнения.  *Комплекс*  *корректирующих упражнений для мышц позвоночника.* | Упражнения со штангой – техника выполнения. | 46. Упражнения со штангой – техника выполнения. | Выполнять упражнения со штангой – техника выполнения.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий.  *Развитие силы, гибкости.* | Иллюстрации:  «*Комплекс*  *корректирующих упражнений для мышц позвоночника».* | 1/1 |
|  | *ОРУ на*  *гимнастической стенке.*  Гимнастическая | Гимнастическая полоса  препятствий: кувырок вперед- | 47. Преодоление гимнастической полосы  препятствий. | Освоить правильное преодоление полосы препятствий, соблюдать технику безопасности. | Иллюстрации:  *«Дозировка. Составление комплексов* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | полоса препятствий: ИП  старт пловца-  длинный кувырок вперед- преодоление  2 легкоатлетических барьеров, переползание по  пластунски –  передвижение по гимнастической стенке- прыжок с высоты 1.5 метра- бег  10 метров – прыжок через козла – бег – прыжок через условный ров – два кувырка назад. Особенности ТБ и профилактики травматизма. | преодоление 2 л/атлетических  барьеров, переползание по пластунски – передвижение по гимнастической стенке - прыжок с высоты 1.5  метра, бег 10 метров – прыжок через козла – бег  – прыжок через условный ров – два кувырка назад. |  | Освоить особенности техники безопасности и профилактики травматизма. | *аэробики».* |  |
|  | *ОРУ без предметов на месте.*  Подъём ног на гимнастической стенке - техника выполнения.  *Вредные привычки и их профилактика средствами*  *физической культуры.* | ОРУ без  предметов. Подъём ног на гимнастической стенке - техника выполнения. | 48. Подъём ног на гимнастической стенке - техника выполнения. | Уметь правильно выполнять подъём ног на гимнастической стенке - техника выполнения.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении заданий. | Иллюстрации;  *«Вредные привычки и их профилактика средствами*  *физической культуры».* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **О.Ф.П.**  **3/3** | Строевые  упражнения. ОРУ без предметов на месте.  *Круговая тренировка:*  *упражнения с гантелями, с гирями; прыжки через скакалку;*  *Развитие реакции и координационных способностей в игре волейбол.* | Упражнения на стенке гимнастической: упражнения на гимнастических скамейках; упражнения со штангой; | 49. О.Ф.П. Круговая тренировка. | Научить правильно подбирать упражнения при самостоятельных занятиях физической культурой,  правильно подбирать  дозировку, уметь совершенствовать свои навыки.  Соблюдать правила ТБ при выполнении заданий.  *Круговая тренировка: упражнения с гантелями, с гирями; прыжки через скакалку.* | Видео: *круговая тренировка* | 1/1 |
|  | *Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.* | Характеристика современных спортивно-  оздоровительны х систем  физических упражнений. | 50. Современные спортивно-  оздоровительные системы  физических упражнений. | Знать характеристики современных спортивно- оздоровительных систем по формированию культуры движений и телосложения. Уметь составлять комплексы упражнений спортивно-  оздоровительных систем. | Иллюстрации:  *Физическая*  *культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Физическая культура и основы здорового образа жизни. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранения творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.* | Характеристика современных спортивно-  оздоровительны х систем  физических упражнений. | 51.  Самостоятельные занятия  физическими упражнениями. | Знать и выполнять основные правила проведения  самостоятельных занятий физической культурой. Уметь составлять комплекс упражнений для самостоятельных занятий. | Иллюстрация: *Самостоятельные занятия*  *физическими упражнениями.* | 1/1 |
| **Оказание первой помощи 2/2** | Правила техники безопасности.  Наблюдение за техникой выполнения физических  упражнений, режимами  физической нагрузки, текущим самочувствием во время занятий.  Соблюдение | Правила поведения.  Техника  безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях  физическими упражнениями. | 52. Правила предупреждения травматизма на занятиях  физической культурой. | Знать правила  предупреждения травматизма на занятиях физической культурой. Знать правила, соблюдение которых помогает заметно снизить риск получения травмы. | Иллюстрация: *Правила предупреждения травматизма на занятиях*  *физической культурой:*  *инвентарь, форма, обувь, разминка, выполнение техники движений и приёмов.* | 1/1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | требований  безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. |  |  |  |  |  |
|  | Правила техники безопасности.  Наблюдение за техникой выполнения физических  упражнений, режимами  физической нагрузки, текущим самочувствием во время занятий.  Соблюдение требований  безопасности на занятиях физической культурой с разной направленностью. | Правила поведения.  Техника  безопасности. Предупреждение травматизма на занятиях  физическими упражнениями. | 53. Оказание  первой помощи при травмах и ушибах. | Уметь оказывать первую помощи при травмах и ушибах. | Иллюстрации:  *Оказание первой*  *помощи при травмах и ушибах.* | 1/1 |

# ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Перечень компонентов учебно-методического комплекта «Физкультура» 10 класс**, которые учитель может рекомендовать к использованию.

## Литература для учителя:

* 1. Программа для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2018 г., Издательство «Просвещение».
  2. Киселёва С.Б., Киселёв П.А.: «Физическая культура», Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2013г.
  3. Лях В.И. Ред. Маслов М.В.: «Физическая культура 10-11класс».Тестовый контроль для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2013г.
  4. Кузьменко Г.А. «Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности». Из-во Прометей 2013г.
  5. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во: Прометей. 2014г.
  6. Марченко И.М .Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9- 11классы.из-во: учитель 2013г.
  7. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: Советский спорт 2014г.
  8. Кириченко С.Н. Под ред. Перепёлкиной А.В., Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г.
  9. Погадаев Г.И. Под ред. Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2014г.

## Литература для учащихся:

1. Лях В. И. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. Для общеобразоват. Учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха – М.: 2017г.
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012г.
3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г.
4. Правила игры в баскетбол.
5. Условия реализации программы и технические средства обучения

Успех обучения практическим навыкам и уровень его оздоровительного влияния на организм обучающихся зависят от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований:

1. спортивный зал;спортивная площадка на улице;
2. оборудованные раздевалки;
3. специальный инвентарь и оборудование (мячи, стойки, барьеры, разноцветные ориентиры, гантели, прыгалки, гимнастические палки, гимнастические маты и коврики, перекладина, гимнастический козёл, гимнастический обруч и другие).

Каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь; спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

*Интернет-ресурсы3:*

 Издательство «Просвещение» [www.prosv.ru](http://www.prosv.ru/)

 Федерация Интернет-образования, сетевое объединение методистов [www.som.fio.ru](http://www.som.fio.ru/)

 Российская версия международного проекта Сеть творческих учителей it-n.ru

 Российский общеобразовательный Портал [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)

 Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

 [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru/)

# ПАКЕТ ОЦЕНОЧНЫХ МАТЕРИАЛОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Контрольные измерительные материалы.

Выбор указанных ниже типов и примеров контрольных измерительных материалов обусловлен педагогической и методической целесообразностью, с учётом предметных особенностей курса «Физическая культура. 10 класс».

Предложенные типы и примеры заданий:

 ориентируют учителя в диапазоне контрольных измерительных материалов по курсу, помогают разнообразить задания тренировочного, контрольного и дополнительного модулей, как интерактивного видео-урока, так и традиционного урока в рамках классно- урочной системы;

 учитывают возможности усвоения материала, с точки зрения его дифференциации для различных категорий обучающихся, разного уровня изучения предмета, возрастных особенностей старших школьников, а также мотивационного и психоэмоционального компонентов уроков;позволяют отрабатывать навыки, закреплять полученные знания и контролировать результаты обучения, как в ходе каждого урока, так и в рамках итогового урока по материалу раздела.

## Особенности организации контроля по учебному курсу «Физкультура»

*Таблица 3.*

Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | Опр еделенные способност и | Контр ольное упражнение (тест) | оз- рас т,  лет | Уровень | | | | | | | | | | |
| Юноши | | | | | Девушки | | | | | |
| изкий | н | с редний | в ысокий | | изкий | н | дний | Сре | в ысокий | |
|  | Ско ростные | Бег30  м, сек. |  | ,2  ниже 5,1 | 5  и | 5 | 4,  4 и выше  4,  3 | | ,1  ниже 6,1 | 6  и | 5,9 | | 8  выше  7 | 4,  и 4, |
| 6 | ,1-4,8 | —5,3 | |
|  | 5 |  | |
| 7 | ,0-4,7 | 5,9—5,3 | |
|  | Коо рдина- ционные | Челно  чный бег 3х10 м, с |  | ,2  ниже  ,1 | 8  и  8 | 8 | 7,  3 и выше  7,2 | | ,7  ниже 9,6 | 9  и | 9,3 | | 4  выше 8,4 | 8,  и |
| 6 | ,0-7,6 | —8,7 | |
|  | 7 | 9,3 | |
|  | ,9-7,5 | —8,7 | |
| 7 |  |  | |
|  | Ско ростно- силовые | Прыжо к в длину с места, см |  | 80  ниже  90 | 1  и 1 | 1 | 23  0 и выше  24  0 | | 60  ниже  60 | 1  и 1 | 170 | | 10  выше  10 | 2  и 2 |
| 6 | 95-210 | —190 | |
|  | 2 | 170 | |
| 7 | 05-220 | —190 | |
|  | Вын осливость | 6-  минутный бег, м |  |  | 1 | 1 |  | 15 | 00  ниже  00 | 9  и 9 | 105 | |  | 1 |
| 6 | 100 | и | 300- | 00 и |  | 0-1200 | | 300 | и |
|  | ниже |  | 1400 |  | вы |  | | выше |  |
|  |  | 1 |  | ше |  | 105 | |  | 1 |
| 17 | 100 |  |  |  |  | 0-1200 | | 300 |  |
|  |  |  |  | 1500 |  |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гиб  кость | Накло ны вперед из положения стоя, см | 6  7 | 5  и ниже  5 | 9  -12  9  -12 | 15  и выше  15 | 7  и ниже  7 | 12  —14 12—  14 | 2  0 и  выше  2  0 |
|  | Сил  овые | Подтяг  ивание на высокой перекладине из виса, кол. раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол. раз  (девушки) | 6  7 | 4  и ниже  5 | 8  -9  9  -10 | 11  и выше  12 | 6  и ниже  6 | 13  —15 13—  15 | 1  8 и  в  ыше  1  8 |

## Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

***Качественные критерии успеваемости*** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

***Итоговая отметка*** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

***Критерии оценивания успеваемости*** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

## Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

*Таблица 4*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За ответ, в  котором: | За тот же ответ,  если: | За ответ, в котором: | За не  понимание и: |
| Учащийся демонстрирует  глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.  Или 86-100% | В нём  содержаться небольшие  неточности и незначительные  ошибки.  Или 71-85% | Отсутствует логическая  последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Или 50-70% | Не знание материала программы.  Ниже 50% |

## Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

*Таблица 5*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже  выполнение, если: | За  выполнение, в | За  выполнение, в |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | котором: | котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем  случае, но  допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигате льное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких  ошибок, приведших к скованности  движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить  движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком  условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,  допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

1. **Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащийся **умеет:**   самостоятельно организовать место занятий;   подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;   контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:   орган  изует место занятий в основном самостоятельно, лишь с  незначительной помощью;   допус кает незначительные  ошибки в подборе | Более половины видов самостоятельной  деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащ  ийся не может выполнить самостоятел ьно ни один из пунктов. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | средств;   контр  олирует ход выполнения  деятельности и оценивает итоги. |  |  |

1. **Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый  период времени. | Исходный показатель соответствует  среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному при росту. | Учащи  йся не  выполняет государственн ый стандарт, нет темпа роста показателей  физической подготовленн ости. |

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется степенью усвоения фактически пройденного на уроках материала, так же от уровня знаний по теории, степенью освоения техники движения, результата выполнения двигательного действия. Невыполнение показателей, требований или низкие результаты по независящим от ученика причинам, слабое физическое развитие, длительные пропуски по уважительной причине не являются основанием снижения итоговой оценки. Выполнение техники, движения и физических показателей проводятся для таких учащихся отдельно. Оценка успеваемости школьников, отнесенных к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением тех движений, которые им противопоказаны.

При наличии длительного освобождения от уроков (медицинская справка), ученик выполняет реферативную работу на заданную учителем тему или ему дается возможность сдать основы знаний по предмету согласно вопросам билетов по физической культуре. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

*Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

*Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Таблица 6.*

Тематическое распределение учебного материала

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы учебной программы** | **10 класс** | **11 класс** |
| **Базовая часть** | **35** | **35** |
| Основы знаний | В процессе  урока | В процессе  урока |
| Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 17 | 17 |
| Баскетбол | 5 | 5 |
| Волейбол | 5 | 5 |
| Гимнастика | 6 | 6 |
| О.Ф.П. | 2 | 2 |
| **Вариативная часть** | **23** | **23** |
| Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 8 | 8 |
| Баскетбол | 5 | 5 |
| Волейбол | 5 | 5 |
| Гимнастика | 5 | 5 |
| ***Всего*:** | **68** | **68** |

## Реализация прохождения учебного материала.

На уроках физической культуры в 10 - 11 классах решаются все *основные задачи*, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, - *содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культуры*.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных и координационных способностей и их сочетанию.

Углубляется работа по закреплению потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

По учебному плану на прохождение учебного материала на 2016 – 2017 учебный год отводится (при трех часовых занятиях в неделю) в 10 и 11 классах по 102 часа учебного времени. В связи с тем, что проведение уроков выпадает на праздничные дни (23 февраля и 9 мая), то фактически запланировано : 101 час в 10 классе и 100 часов в 11 классе. Прохождение падающего программного материала будет пройдено в процессе других уроков. Приложение № 1.

Нормы оценок учащихся

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | ***Контрольные упражнения*** | ***ПОКАЗАТЕЛИ*** | | | | | |
| ***Учащиеся*** | ***Юноши*** | | | ***Девушки*** | | |
| **Оценка** | **5”** | **4”** | **3”** | **5”** | **4”** | **“**  **3”** |
| 10 | Челночный бег 3x10 м, сек | ,3 | ,0 | ,4 | ,4 | ,3 | 9  ,7 |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, сек | ,2 | ,8 | ,2 | ,3 | ,2 | 9  ,6 |
| 10 | Бег30 м, секунд | ,7 | ,2 | ,7 | ,4 | ,8 | 6  ,2 |
| 11 | Бег30 м, секунд | ,6 | ,1 | ,6 | ,2 | ,6 | 6  ,0 |
| 10 | Бег 60 м с высокого старта  (с) | ,3 | ,1 | ,8 | ,3 | ,9 | 1  0,4 |
| 11 | Бег 60 м с высокого старта  (с) | ,2 | ,0 | ,7 | ,2 | ,8 | 1  0,3 |
| 10 | Бег100 м, секунд | 4,5 | 4,8 | 5,5 | 6,5 | 7,8 | 1  8,2 |
| 11 | Бег100 м, секунд | 3,8 | 4,3 | 5,2 | 6,3 | 7,6 | 1  8,0 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек  500м - девушки, сек | ,45 | ,00 | ,30 | ,10 | ,40 | 5  ,10 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек  500м - девушки, сек | ,35 | ,00 | ,30 | ,00 | ,30 | 5  ,00 |
| 10 | Бег 500м – сек. | ,30 | ,00 | ,20 | ,10 | ,25 | 2  ,50 |
| 11 | Бег 500м – сек. | ,25 | ,55 | ,15 | ,00 | ,15 | 2  ,40 |
| 10 | Бег 2000 м, мин | ,10 | ,00 | 0,00 | 0,50 | 1,35 | 1  2,40 |
| 11 | Бег 2000 м, мин | ,00 | ,50 | ,40 | 0,20 | 1,15 | 1  2,10 |
| 10 | Бег3000 м, мин | 4,00 | 5,00 | 6,00 | Без учета  времени | | |
| 11 | Бег3000 м, мин | 3,00 | 4,00 | 5,00 | Без учета  времени | | |
| 10 | Прыжки в длину с места | 20 | 10 | 90 | 85 | 70 | 1  60 |
| 11 | Прыжки в длину с места | 40 | 25 | 00 | 95 | 80 | 1  70 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега  (см.) | 20 | 80 | 60 | 60 | 20 | 2  80 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега  (см.) | 40 | 00 | 80 | 70 | 30 | 2  90 |
| 10 | Прыжки в высоту с  разбега (см.) | 25 | 20 | 05 | 10 | 05 | 9  5 |
| 11 | Прыжки в высоту с |  |  |  |  |  | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | разбега (см.) | 30 | 25 | 10 | 15 | 10 | 00 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) или низкой  перекладине(дев.) | 1 |  |  | 7 | 4 | 1  0 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) или низкой  перекладине(дев.) | 2 | 0 |  | 9 | 5 | 1  2 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук  в упоре (к-во раз) | 0 | 6 | 2 | 9 | 3 | 1  0 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук  в упоре (к-во раз) | 2 | 7 | 4 | 0 | 4 | 1  1 |
| 10 | Наклоны вперед из  положения сидя (см) | 4 | 2 |  | 2 | 8 | 1  2 |
| 11 | Наклоны вперед из  положения сидя (см) | 5 | 3 |  | 4 | 0 | 1  3 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин.  из положения лежа на спине | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 1  8 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин.  из положения лежа на спине | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2  0 |
| 10 | Прыжок на скакалке, за 30  сек, к-во раз | 0 | 5 | 5 | 0 | 5 | 5  5 |
| 11 | Прыжок на скакалке, за 30  сек, к-во раз | 5 | 0 | 0 | 5 | 0 | 6  0 |

Приложение № 2.

5 ступень. Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | **Возраст 16-17 лет** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| бронз  овый | серебр  яный | золот  ой | бронз  овый | серебр  яный | золотой |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
|  | Бег на 100 м (сек.) | 4,6 | 1  4,3 | 3,8 | 8,0 | 1  7,6 | 1  6,3 |
|  | Бег на 2 км (мин., сек.) | .20 | 8  .50 | .50 | 1.50 | 1  1.20 | 9  .50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 5.10 | 1  4.40 | 3.10 |  | - | - |
|  | Прыжок в длину с  разбега (см) | 60 | 3  80 | 40 | 10 | 3  20 | 3  60 |
| или прыжок в длину с  места толчком двумя ногами (см) | 00 | 2  10 | 30 | 60 | 1  70 | 1  85 |
|  | Подтягивание из виса  на высокой перекладине (кол- во раз) |  | 1  0 | 3 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-  во раз) | 5 | 2  5 | 5 |  |  |  |
| или подтягивание из  виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  | - |  | 1 | 1  3 | 1  9 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу (кол-во раз) |  | - |  |  | 1  0 | 1  6 |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз 1 мин.) | 0 | 4  0 | 0 | 0 | 3  0 | 4  0 |
|  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической  скамье (см) | 6 | +  8 | 13 | 7 | +  9 | +  16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
|  | Метание спортивного  снаряда весом 700 г (м) | 7 | 3  2 | 8 |  | - | - |
| или весом 500 г (м) |  | - |  | 3 | 1  7 | 2  1 |
|  | Бег на лыжах на 3 км  (мин., сек.) |  | - |  | 9.15 | 1  8.45 | 1  7.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 5.40 | 2  5.00 | 3.40 |  | - | - |
| или кросс на 3 км по  пересеченной местности\* |  | - |  | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по  пересеченной местности\* | Без учета  времени | | |  | - | - |
|  | Плавание на 50 м | Без | |  | Без | | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | (мин., сек.) | учета | | | .41 | учета | | | | | .10 | |
|  | Стрельба из  пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 5 | 0 | 2 | 5 | 5 | |  | 0 | 2 | 5 | 2 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  — 10 м (очки) | 8 | 5 | 2 | 0 | 8 | |  | 5 | 2 | 0 | 3 |
|  | Туристический поход  с проверкой туристических навыков | В соответствии требованиями | | | | | с | |  | возрастными | | |
| Кол-во видов испытаний  видов (тестов) в возрастной группе | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для  получения знака отличия Комплекса\*\* | |  | 7 | |  |  | | 7 | | | 8 | |

## Комплексы упражнений для домашнего задания.

**Комплекс 1**

сек).

сек)

 Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40

 Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60

 Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-

15 раз);

 подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

 Упражнения на расслабление.

 Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой

 Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

## Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
3. Упражнения на расслабление.

## Комплекс 3

 Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа

 прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах

 Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.

 Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)

 Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15- 20 раз);

 (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);

 Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе

 Упражнения на расслабление. *Таблица 7.*

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура»**

для учащихся 10 класса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Тема урока** | **Домашнее задание** |  |
| Легкая атлетика. Кроссовая подготовка | | | |
| ***1.*** | Техника безопасности на уроках. Спринтерский бег. | Учебник § 21 стр. 104 – 105  *Легкая атлетика: «Правила техники безопасности».* |  |
| ***2.*** | Спринтерский бег:  Высокий, низкий старты. Стартовый разгон.  Финиширование. | Учебник § 21 стр. *Легкая атлетика:*  *«Совершенствование спринтерского бега».* |  |
| ***3.*** | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции. Смешанное передвижение  до 1500м. | Учебник §26 стр. 155-156  *Самостоятельные занятия*  «*Комплекс утренней гимнастики № 1.»* |  |
| ***6.*** | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000  метров. | Учебник § 21 стр. 107-108  *Легкая атлетика:*  *«Совершенствование техники длительного бега».* |  |
| ***7.*** | Спринтерский бег. Бег на 100 метров на результат.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Учебник § 21 стр. 108  *Легкая атлетика:*  *Совершенствование*  *техники прыжков в длину с разбега.* Прыжковые упражнения*: Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки* |  |
| ***8.*** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Эстафетный бег. Бег на 500 м. учет. | Учебник § 21 стр.106-107  *Легкая атлетика:*  *«Овладение техникой эстафетного бега».* |  |
| ***9.*** | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции: - бег на 2000 м. | Учебник § 2 стр. 12-14  «*Понятие о физической культуре личности».*  *Смешанное передвижение* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | *до 5000м.* |  |
| ***10.*** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание гранаты на дальность и в цель. | Учебник § 21 стр. 112-113  *Легкая атлетика:*  «*Метание различных снарядов на дальность с разбега».* |  |
| ***11.*** | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание гранаты на дальность и в цель. | *Комплекс упражнений на коррекцию осанки* |  |
| ***12.*** | Кроссовая подготовка: Бег на средние дистанции: бег на 2000 м. | Учебник § 3 стр. 14-17 *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья».* |  |
| ***13.*** | Прыжок в длину с разбега на результат. Метание гранаты на дальность и в  цель. | Практическое задание: «*Бег в равномерном темпе до 20 мин.»* |  |
| ***14.*** | Метание гранаты на дальность. Кроссовая подготовка: переменный бег до 2000 метров. | Учебник § 4 стр. 18-21 *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях»*. |  |
| ***15.*** | Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» Игра в «Стритбол». | Учебник § 21 стр. 109-111.  *Легкая атлетика:*  *«Совершенствование прыжка в высоту».* |  |
| ***16.*** | Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание»  Бег 6 мин. Игра в  «Стритбол». | Практическое задание:  *Прыжки со скакалкой.* |  |
| ***17.*** | Эстафетный бег.  Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание». | Учебник § 21 стр. 105-107 *Легкая /атлетика: Эстафетный бег.*  Практическое задание:  *Прыжки в длину с места* |  |
| ***18.*** | Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» на результат  Игра в «Стритбол». | Учебник § 5 стр. 22-23 *Общетеоретические и исторические сведения. Основные формы и виды физических упражнений.*  *Прыжки в длину с места.* |  |
| ***19.*** | Челночный бег 3х10 м.  Прыжок в длину с места. | Учебник § 6 стр. 23-25  *Общетеоретические и* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Игра в «Стритбол». | | *исторические сведения. Особенности урочных и неурочных форм занятий*  *физическими упражнениями.* |  |
| ***20.*** | Челночный бег 3х10 м. Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Игра в «баскетбол». | | Учебник § 21 стр. 111  *Легкая атлетика:*  *«Совершенствование техники метания в цель и на дальность».* |  |
| ***21.*** | Преодоление вертикальных и горизонтальных  препятствий. Барьерный бег.  Игра в «Баскетбол». | | Учебник § 21 стр. 115  *Легкая атлетика:*  *«Упражнения для развития координационных способностей».*  Практическое задание:  *«Поднимание туловища из положения лежа».* |  |
| ***22.*** | Челночный бег 10х10 м. (юн.) и 6х10 м. (дев.) .  Преодоление препятствий. | | Учебник § 21 стр. 114  *Легкая атлетика:*  *«Упражнения для развития скоростно-силовых способностей».* |  |
| ***23.*** | Развитие скоростных способностей. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.  Игра в «Баскетбол» | | Учебник § 21 стр. 114-115 *Л/атлетика: «Упражнения для развития скоростных способностей»* |  |
| ***24.*** | Эстафетный бег. Преодоление препятствий. Игра в «Баскетбол». | | Учебник § 21 стр. -106  *Легкая атлетика:*  *«Овладение техникой эстафетного бега».* |  |
| ***25.*** | Эстафетный бег. Преодоление препятствий Игра в «Баскетбол». | | Учебник § 25 стр. 152-153 *Самостоятельные занятия физическими*  *упражнениями. «Как правильно тренироваться»*. |  |
| ***26.*** | Переменный бег.  О.Ф.П.  Игра в «Баскетбол». | | Практическое задание:  *Наклоны вперед из положения сидя и стоя.* |  |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | |
| ***27*** | Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика: Повторение раннее изученных  элементов. | Учебник § 20 стр. 91-92 *Гимнастика с элементами акробатики: «Правила техники безопасности».* | |  |
| ***28.*** | Акробатика: комбинация из ранее изученных приемов. Лазание по канату. Упражнения в  равновесии. Наклоны вперед в положении сидя . | Учебник § 26 стр. 156-158 *Самостоятельные занятия физическими упражнениями*  *«Комплекс утренней гимнастики № 2».* | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***29.*** | Акробатика. Висы и упоры: упражнения на перекладине. Упражнения в равновесии. | Учебник § 20 стр. 92-93 *Гимнастика с элементами акробатики:*  *«Совершенствование строевых упражнений».* |  |
| ***30.*** | Акробатика: комбинация из 6-8 элементов Лазание по канату. Упражнения в равновесии. | Учебник § 20 стр. 99-102.  .*Гимнастика с элементами акробатики: «Освоение и совершенствование акробатических упражнений».* |  |
| ***31.*** | Висы и упоры:  упражнения на перекладине и брусьях  Акробатика: комбинация из 6-8 элементов. | Учебник § 20 стр. 93-94 *Гимнастика с элементами акробатики:« Освоение и совершенствование висов и*  *упоров».* |  |
| ***32.*** | Висы и упоры:  упражнения на перекладине и брусьях.  Акробатика: комбинация из 6-8 элементов (учет). | Практическое задание:  «*Сгибание рук в упоре лежа на полу».* |  |
| ***33.*** | Висы и упоры:  упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии.  Подтягивание. | Учебник § 20 стр. 94-96; 96-  98. *Гимнастика с элементами акробатики:*  *«Освоение и*  *совершенствование висов и упоров».* |  |
| ***34.*** | Висы и упоры:  упражнения на перекладине и брусьях. Упражнения в равновесии. | Учебник § 29 стр. 184 - 186. *Атлетическая гимнастика для юношей:* «*Мышечная система человека».*  § 28 стр. 171 – 173  *Ритмическая гимнастика для девушек: «История. Значение».* |  |
| ***37.*** | Лазание по канату. Опорный прыжок.  Сгибание рук в упоре | Практическое задание:  «*Прыжки через скакалку».* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***38.*** | Лазание по канату (учет). Опорный прыжок. Акробатика: произвольная  комбинация. | Учебник § 20 стр. 207-209.  *Аэробика:*  *Значение и особенности воздействия на организм. Правила техники безопасности.*  *Противопоказания.* |  |
| ***39.*** | Опорный прыжок (учет). Акробатика: произвольная  комбинация. Висы и упоры: брусья -  комбинация. | Учебник. § 20 стр. 209-214. А*эробика: Виды и средства аэробики. Музыка на занятиях. Дозировка.*  *Составление комплексов аэробики.* |  |
| ***43.*** | Акробатика: произвольная комбинация  – 10 - 12 элементов.(учет) Висы и упоры: брусья - комбинация. | Учебник § 9 31 - 34. *Общетеоретические и исторические сведения.*  *«Основы организации двигательного режима».* |  |
| ***44.*** | Висы и упоры: брусья – комбинация. (учет)  О.Р.У. на силу, гибкость. | Учебник § 10 34 - 37. *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Организация и проведение спортивно-массовых соревнований».* |  |
| ***45.*** | Преодоление гимнастической полосы  препятствий | Учебник § 11 37 - 40.  *Общетеоретические и исторические сведения.* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Поднимание ног на  гимнастической стенке (тест). | «*Понятие телосложения и*  *характеристика его основных типов».* |  |
| ***46.*** | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Приседания (тест) Игра в волейбол. | Учебник § 11 37 - 40. *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Понятие телосложения и характеристика его основных типов».* |  |
| ***47.*** | О.Ф.П.  Игра в волейбол. | Учебник § 11 43 - 47. *Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры.*  *Наркомания. Алкоголизм. Табакокурение.* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **2 полугодие. Спортивные игры: волейбол, баскетбол.** | | | |
| ***48.*** | ***Техника безопасности на занятиях***  ***волейболом.*** *Волейбол:* Перемещения. Передачи мяча во встречных колоннах. Верхняя (нижняя) подача мяча.  Нападающий удар. Уч. игра. | Учебник § 18 стр. 72; 74 -  76. *Волейбол: «Правила техники безопасности. Передача мяча сверху. Верхняя прямая подача».* |  |
| ***52.*** | *Волейбол:*  Передача мяча сверху, приём снизу. Одиночное блокирование. Приём отскочившего мяча от  сетки. Уч. Игра | Практическое задание. Прыжковые упражнения*:*  *«Прыжки на одной, двух ногах,*  *выпрыгивания».* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***53.*** | *Волейбол:*  Приём мяча одной рукой, нападающий удар, блок. Передача мяча сверху над собой. Уч. игра с заданием. | Учебник. § 18 стр. 72 –  73  *Волейбол:* «*Прием мяча одной, двумя руками».* |  |
| ***54.*** | *Волейбол:*  Передача мяча сверху (**к**). Приём мяча от сетки. Уч. игра; тактические действия в защите и нападении. | Практическое задание*.*  *«Упражнения на развитие реакции».* |  |
| ***55.*** | *Волейбол:*  Приём подачи, передача на удар, нападающий удар, блок, страховка. Уч. игра; тактические действия. | Учебник..§ 18 стр. 0 – 81  *Волейбол:*  «*Совершенствование тактики игры».* |  |
| ***60.*** | *Волейбол:*  Действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Двусторонняя игра. | Учебник § 10 34 - 37. *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Организация и проведение спортивно- массовых соревнований».* |  |
| ***61.*** | *Волейбол:*  Действия в передачах, защитных действиях, нападающем ударе.  Двусторонняя игра. | Практическое задание.  *«Комплекс упражнений на развитие*  *координации».* |  |
| ***62.*** | *Волейбол:*  Зачетная игра в волейбол. | Учебник..§ 11 37 - 40.  *Общетеоретические и* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | *исторические сведения.*  «*Понятие телосложения и характеристика его основных типов».* |  |
| ***63.*** | *Волейбол:*  Зачетная игра в волейбол. | | Практическое задание.  *«Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия».* |  |
| **Баскетбол** | | | | |
| ***64.*** | | *Баскетбол*  ***Т.Б. на занятиях баскетболом.***  Перемещения, остановки. Ведение мяча. Броски мяча. Взаимодействие  нападающих игроков. Игра. | Учебник. § 18 стр. 55 - 57  *Баскетбол:*  *«Совершенствование техники передвижений, ведения мяча».* |  |
| ***65.*** | | *Баскетбол*  Броски мяча с точек. Дистанционные броски. Передачи мяча с места. Учебная игра;  взаимодействие двух игроков. | Учебник. § 18 стр. 57 - 59*Баскетбол: Совершенствование техники бросков мяча».* |  |
| ***66.*** | | *Баскетбол*  Передачи мяча одной и двумя руками снизу. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; зонная защита 2 -3. | Учебник.. § 18 стр. 55-56  *Баскетбол:*  *«Совершенствование техники ловли и передачи мяча».* |  |
| ***67.*** | | *Баскетбол*  Передачи мяча одной рукой от плеча. Дистанционные броски. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра; по  заданиям. | Учебник.. § 18 стр. 61  *Баскетбол:*  *«Совершенствование тактики игры».* |  |
| ***68.*** | | *Баскетбол*  Передачи мяча одной и двумя руками снизу и сбоку. Бросок после бега и ловли мяча. Учебная игра; переход от нападения к защите. | Практическое задание.  *«Приемы само регуляции связанные с умением напрягать и расслаблять мышцы».* |  |
| ***69.*** | | *Баскетбол*  Броски мяча с точек и в движении. Выбивание, перехват мяча. Ведение | Учебник. 18 стр. 60  *Баскетбол:*  *«Совершенствование техники защитных* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мяча с различным  отскоком. Игра по заданиям. | *действий. Вырывание, выбивание*, *перехват».* | |  |
| ***70.*** | *Баскетбол*  Перемещения и  технические приемы нападения.  Штрафные броски. Учебная игра; зонная система защиты 2-3, 2-1-  2. | Практическое задание.  *«Прыжки со скакалкой».* | |  |
| ***71.*** | *Баскетбол*  Передачи мяча в движении. Штрафные броски. Бросок мяча в движении после ловли мяча. Учебная игра; командное нападение  против зонной защиты 2- 1-2. | Учебник.. § 18 стр. 59 *Баскетбол:* «*Штрафной бросок».* | |  |
| ***87.*** | *Легкая атлетика*  Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание». Метание мяча в цель.  Челночный бег  6х10м.(дев.) и 10х10м.(юн.) (тест). | | Учебник. § 18 стр. 50 -  52. *Общетеоретические и исторические сведения.*  *«Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение»*. |  |
| ***88.*** | *Легкая атлетика*  Прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание» на результат. Игра в  «Стритбол». | | Практическое задание.  *«Прыжки через скакалку».* |  |
| ***89.*** | *Кроссовая подготовка* Переменный кросс - фартлек: 30мин. Упражнения на  координацию. | | Учебник. стр. 237.  «*Летние и зимние олимпийские виды спорта».* |  |
| ***90.*** | *Легкая атлетика*  Низкий старт.  Повторный бег на 30; 60метров.  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | Практическое задание.  *«Смешанное передвижение до 5 км»* |  |
| ***91.*** | *Легкая атлетика*  Бег на 30м. (тест).  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в мини футбол. | | Учебник. § 24 стр. 140 -  144.  *Плавание:*  *«Плавание на боку».* |  |
| ***92.*** | *Легкая атлетика*  Бег на 60 м. на результат  **(**к).  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | | Практическое задание.  *«Упражнения на развитие быстроты».* |  |
| ***93.*** | *Кроссовая подготовка* Бег 1000м на результат.(к).  Метание гранаты на | | Учебник.§ 24 стр. 148 -  149.  *Плавание:*  *«Плавание в одежде.* |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | дальность с разбега.  Игра в мини футбол. | *Освобождение от*  *одежды в воде».* |  |
| ***94.*** | *Легкая атлетика*  Бег на 100м**.** на результат (к).  Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | Практическое задание.  *«Комплекс упражнений на развитие*  *выносливости».* |  |
| ***95.*** | *Легкая атлетика* Метание гранаты на дальность на результат (**к).**  Бег на 500м. на результат. Игра в мини футбол. | Учебник. § 24 стр. 144 -  147.  *Плавание: «Способы плавания; - брасс, кроль на спине».* |  |
| ***96.*** | *Легкая атлетика*  Прыжок в длину с разбега на результат.  Метание гранаты на дальность. | Практическое задание.  *«Равномерный бег, ускорения».* |  |
| ***97.*** | *Кроссовая подготовка* Бег на 2000м на **результат**.  Метание гранаты на дальность. | Учебник. § 30 стр. 194 -  197.  *Роликовые коньки:*  *«История и значение. Правила ТБ. Инвентарь. Экипировка».* |  |
| ***98.*** | *Кроссовая подготовка* Бег на 3000 м. на результат.  Подвижные игры. | Практическое задание.  *Специальные дыхательные упражнения.* |  |
| ***99.*** | *Легкая атлетика*  Бег на выносливость – 6мин**.** (**тест**)  Метание гранаты на дальность на результат. | Учебник.§ 30 стр. 197 -  202.  *Роликовые коньки:*  *«Торможение. Падение. Изменение направления. Повороты. Прыжок».* |  |
| ***100.*** | *Легкая атлетика*  Тройной прыжок. Стартовые ускорения. Учебная игра в мини  футбол. | Учебник. § 31 стр. 202 -  204  «*Оздоровительный бег»*. |  |
| ***101.*** | *Кроссовая подготовка* Бег по пересеченной местности  Учебная игра в мини футбол. |  |  |

ИТОГО: 68 часов