# 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 11 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. 11 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.

Данная программа обеспечена следующими компонентами УМК:

 Физическая культура: 10-11 класс учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / под ред. Лях В.И., Зданевич А.А.. – 6-е изд., М: Просвещение, 2017.,

Кауфман Л.Б.;

 Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007г.;

 Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета

«физическая культура» Лях В.И., Зданевич А.А.- М: Просвещение, 2013г.

Уровень изучения учебного материала - *базовый.*

## 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 11 класса предшествует курс физической культуры 8-9- 10-х классов, включающий элементарные теоретические сведения о физическом развитии, антропометрических измерениях и функциях работы систем организма.

На изучение курса «Физическая культура» на базовом уровне в 11 классе отводится по 2 ч в неделю, в течение учебного года - 68 ч. Рабочая программа рассчитана на 136 часов на два года обучения (по 2 ч в неделю).

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ФИЗКУЛЬТУРА», БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ, 11 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

 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*

## Метапредметные результаты.

1. Регулятивные. Обучающийся научится:

 самостоятельно определять цели, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности, в том числе в условиях дистанционного обучения; оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной ранее цели, в том числе в условиях дистанционного обучения

 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.*

1. 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

 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.*

1. 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. 11 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, 2017., 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, 2018.

## «Физическая культура». Базовый уровень 11 класс.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (10-11 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.

## 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.

### Футбол:

Упражнения передвижений, остановок, поворотов и стоек. Удары по мячу и остановка мяча. Техника ведения мяча. Техника защитный действий. Техника перемещений и владения мячом. Тактика игры. Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра в футбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предмет «Физическая культура. Базовый уровень», 11 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** |
| **Примерная образовательна я программа** | **Номер урока, тема урока** |
| **Волейбол 20** | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Техника  безопасности при проведении занятий  по игровым видам спорта (волейбол). | 1. Техника  безопасност и. Правила игры в  волейбол. | Освоить технику безопасности во время игры в волейбол и правила игры в волейбол. | Волейбол: Техника безопасности. |
|  | *Спортивные игры.* | Овладение | ***2.*** Приём мяча | Уметь принимать мяч сверху, | Иллюстрации: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | техническими приёмами и двигательными  действиями  базовых видов спорта с  помощью их активного применения в  игровой и соревновательно й деятельности. | сверху, снизу, двумя  руками с падением – перекатом на спину. | снизу, двумя руками с падением  – перекатом на спину. Научиться правильно выполнять задания в учебной игре. | Приём мяча сверху, снизу, двумя руками с падением  – перекатом на спину. |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Овладение техническими приёмами и двигательными  действиями  базовых видов спорта с  помощью их активного применения в  игровой и соревновательно й деятельности. | 3. Приём мяча одной рукой с последующ  им падение и перекатом в сторону на бедро и спину. | Уметь принимать мяч одной рукой с последующим падение и перекатом в сторону на бедро и спину.  Научиться правильно выполнять задания в учебной игре. | Иллюстрации: *Приём мяча одной рукой с*  *последующим падение и*  *перекатом в сторону на бедро и спину.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических* | Овладение техническими приёмами и двигательными  действиями | 4. Приём мяча одной рукой в падении вперёд и | Уметь принимать мяч одной рукой в падении вперёд и последующим скольжением на груди – животе.  Научиться правильно | Иллюстрации: *Приём мяча одной рукой в падении вперёд и*  *последующим* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | базовых видов спорта с  помощью их активного применения в  игровой и соревновательно й деятельности. | последующ им  скольжение м на груди – животе. | выполнять задания в учебной игре. | *скольжением на груди – животе.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Овладение техническими приёмами и двигательными  действиями  базовых видов спорта с  помощью их активного применения в  игровой и соревновательно й деятельности. | 5. Передача  мяча сверху двумя руками. | Уметь передавать мяч сверху двумя руками.  Уметь передавать мяч в опорном положении и в прыжке, на разные расстояния (средние, короткие, длинные) и на разную высоту (среднюю, низкую, высокую). | Иллюстрация  *Передача мяча*  *сверху двумя руками.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно-* | Овладение техническими приёмами и двигательными  действиями  базовых видов спорта с  помощью их активного | 6. Совершенст вование техники подачи  мяча. | Владеть техникой подачи мяча с вращением и без вращения.  Выполнять задания тактические действия в защите и нападении. | Иллюстрации:  *Подача мяча.*  Практическое задание*.*  *«Упражнения на развитие реакции».* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *тактические действия в*  *волейболе.* | применения в  игровой и соревновательно й деятельности. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 7. Прямой нападающий удар. | Владеть техникой прямого нападающего удара. Имитировать нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.  Выполнять тактические действия в игре. | Иллюстрации. *Прямой нападающий удар.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 8.Нападающий удар с  переводом. | Владеть техникой нападающего удара с переводом. | Видео: *Нападающий удар с переводом.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 9. Техника нападающего удара с  поворотом и без поворота туловища. | Владеть техникой нападающего удара с поворотом и без поворота туловища. Выполнять нападающий удар с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока. | Иллюстрация *Техника нападающего удара с поворотом и без поворота туловища.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 10. Техника защитных  действий – индивидуально е  блокирование. | Владеть техникой индивидуального  блокирования. Осуществлять блокирование в зоне 3 (центральное блокирование), в зоне 2 и 4 (крайнее блокирование). | Иллюстрация *Техника защитных действий – индивидуальное блокирование.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и | 11. Техника защитных  действий – групповое  блокирование. | Владеть техникой группового блокирования. Осуществлять двойное блокирование нападающего удара по ходу из зоны 4, стараясь закрыть зону 5. Осуществлять двойное | Иллюстрация. *Техника защитных действий – групповое блокирование.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. |  | блокирование нападающего удара по ходу из зоны 2, стараясь закрыть зону 1. |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 12.  Индивидуальн ые тактические действия в нападении. | Владеть техникой индивидуальных тактических действий в нападении. | Иллюстрация: *Индивидуальные тактические действия в нападении.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 13. Групповые тактические  действия в нападении. | Владеть техникой групповых тактических действий в нападении. | Иллюстрация. *Групповые тактические*  *действия в нападении.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 14. Командные тактические  действия в нападении. | Владеть техникой командных тактических действий в нападении. | Иллюстрация: *Командные тактические действия в нападении.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | 15.  Индивидуальн ые тактические действия в защите. | Владеть техникой индивидуальных тактических действий в защите. | Иллюстрация: *Индивидуальные тактические действия в защите.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов* | Совершенствова ние техники передвижений, | 16. Групповые тактические  действия в | Владеть техникой групповых тактических действий в защите. Уметь выполнять блокировку, | Иллюстрация: *Групповые тактические* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *волейболе.* | владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  волейболе. | защите. | страховку и защиту. Отработать взаимодействие игроков передней линии (задней линии), взаимодействие игроков при приёме нападающих ударов и страховке блокирующих (между линиями). | *действия в защите.* |
| Баскетбол 20 | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Техника  безопасности на занятиях  баскетболом. Правила игры в баскетбол. | 17. Техника безопасности на занятиях баскетболом.  Правила игры в баскетбол. | Знать правила техники безопасности на занятиях баскетболом.  Знать правила игры в баскетбол. | Иллюстрация. *Правила игры в баскетбол.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно-* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в | 18. Техника передвижений с изменением направления  движения нападающего и защитника. | Совершенствовать технику передвижений с помощью упражнений: бега с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны; бега навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, другого – справа; бега в группах по 4 человека; | Иллюстрации: *Техника передвижений.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *тактические действия в*  *баскетболе.* | нападении и в защите в  баскетболе. |  | построения в колонну, с дистанцией 1,5-2 м. |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  баскетболе. | 19. Техника ловли и  передачи мяча одной рукой снизу. | Совершенствовать технику передачи мяча одной и двумя руками снизу, ведения мяча с изменением направления и высоты отскока.  *.* | Иллюстрация *Техника ловли и передачи мяча одной рукой снизу.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  баскетболе. | 20. Техника ловли и  передачи мяча одной рукой сбоку. | Совершенствовать технику передачи мяча правой рукой от плеча, технику дистанционных бросков. | Иллюстрации: *Техника ловли и передачи мяча одной рукой сбоку.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических  действий в нападении и в защите в  баскетболе. | 21. Техника ведения мяча – вышагивание. | Совершенствовать технику ведения мяча – вышагивание, ведения мяча между препятствиями дальней от них рукой, ведения мяча вокруг препятствия как можно быстрее. | Иллюстрация *Техника ведения мяча –*  *вышагивание.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 22. Техника ведения мяча – скрестный шаг. | Совершенствовать технику ведения мяча – скрестный шаг, ведения мяча вокруг препятствия то с одной, то с другой стороны поочерёдно правой и левой рукой. | Видео:  *Техника ведения мяча – скрестный шаг.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно-* | Совершенствова ние техники передвижений, | 23. Техника ведения мяча – поворот. Перевод мяча | Совершенствовать технику ведения мяча – поворот, перевода мяча перед собой. Выполнять челночное ведение | Иллюстрация: *Техника ведения мяча – поворот. Перевод мяча перед* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | перед собой. | мяча. | *собой.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 24. Бросок одной и двумя руками в прыжке. | Совершенствовать технику броска одной и двумя руками в прыжке. | Видео:  *Бросок одной и двумя руками в прыжке.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных | 25. Броски мяча после  двух шагов и в прыжке с  близкого и среднего | Совершенствовать технику бросков мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Выполнять броски в движении или после ведения мяча в | Иллюстрация  *Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего*  *расстояния.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | расстояния. | двухшажном ритме или в прыжке. Выполнять броски с 5- 7 точек по кольцу радиусом 4-5 м. |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 26 Броски мяча в корзину со средних и  дальних  дистанций. | Совершенствовать технику бросков мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Выполнять броски с разных точек в парах. Выполнять броски двумя руками от головы. | Видеосюжет:  *Броски мяча в*  *корзину со средних и дальних дистанций.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных | 27. Штрафной бросок. | Совершенствовать технику штрафного броска. Выполнять броски сериями по 5-10 в каждой, одной рукой от головы. Выполнять броски двумя руками от головы в кольцо. Выполнять броски до промаха. Выполнять командные броски . | Видео:  *Штрафной бросок.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 28. Защитные действия: вырывание и выбивание. | Совершенствовать технику защитных действий: вырывание и выбивание. Выполнять вырывание рывком на себя, толчком на противника вперёд – вниз. Выполнять выбивание из рук, выбивание при ведении мяча. | Видеосюжет: *Защитные действия: вырывание и выбивание.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в | 29. Защитное действие перехват. | Совершенствовать технику защитного действия перехват. Выполнять перехват передачи в момент отрыва мяча от рук противника. Выполнять перехват при ведении мяча. | Иллюстрации: *Защитное действие перехват.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *баскетболе.* | нападении и в защите в  баскетболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 30. Защитное действие накрывание. | Совершенствовать технику защитного действия накрывание. | Иллюстрации: *Защитное действие накрывание.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в | 31. Техники перемещений и владения  мячом. | Совершенствовать технику перемещений и владения мячом.  Отработать технику игры 3х3 на один щит. | Иллюстрации: *Техники перемещений и владения мячом.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | баскетболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 32. Тактика игры –  командное нападение. | Совершенствовать тактику игры – командное нападение. Выполнять основные движения игрока без мяча: к корзине, к партнёру с мячом, к партнёру без мяча. | Иллюстрации: *Тактика игры – командное нападение.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 33. Тактика игры –  взаимодействие с заслоном. | Совершенствовать тактику игры – взаимодействие с заслоном. | Иллюстрации и видео:  *Тактика игры – взаимодействие с заслоном.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в*  *баскетболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в  баскетболе. | 34.  Индивидуальн ые, групповые и командные действия в защите. | Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите. | Иллюстрация: *Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.* |
| **Футбол 20** | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 35. Техника безопасности и правила игры в футбол. | Повторить правила игры в футбол. Отработать технику безопасности при игре в футбол. | Иллюстрация:  *История*  *Чемпионатов мира по футболу.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование* | Совершенствова ние техники | 36. Техника передвижения | Совершенствовать технику движения и остановок игроков. | Иллюстрации:  *Техника движения* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | и остановок. |  | *и остановок игроков.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 37. Техника поворотов и стоек. | Совершенствовать технику поворотов и стоек. | Видео:  *Техника поворотов и стоек.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, | 38.  Техника удара по летящему мячу средней частью | Совершенствовать технику удара по летящему мячу средней частью подъёма. | Иллюстрация *Техника удара по летящему мячу средней частью подъёма.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | подъёма. |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 39. Техника резаного удара по мячу. | Совершенствовать технику резаного удара по мячу внутренней (внешней) частью подъёма. | Видео:  *Техника резаного удара по мячу.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и | 40. Техника удара по мячу серединой лба. | Совершенствовать технику удара по мячу серединой лба. | Иллюстрация: *Техника удара по мячу серединой лба.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 41. Техника удара по мячу боковой частью лба (слева или справа). | Совершенствовать технику удара по мячу серединой лба (слева или справа). | Видеосюжет: *Техника удара по мячу боковой частью лба (слева или справа).* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно-* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических | 42. Техника удара по мячу серединой лба в прыжке. | Совершенствовать технику удара по мячу серединой лба в прыжке. Выполнять удары по подвешенному на стойке мячу головой в прыжке. | Иллюстрация: *Техника удара по мячу серединой лба в прыжке.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *тактические действия в футболе.* | действий в нападении и в защите в футболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 43. Техника удара по мячу головой с разбега. | Совершенствовать технику удара по мячу головой с разбега.  Выполнять удары по подвешенному на стойке мячу головой с разбега. | Иллюстрация: *Техника удара по мячу головой с разбега.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в | 44. Техника остановки  катящегося мяча подошвой. | Совершенствовать технику остановки катящегося мяча подошвой. Выполнять удары в стенку различными способами с остановкой и без остановки отскочившего мяча. | Иллюстрация: *Техника остановки катящегося мяча подошвой.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | защите в футболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 45. Техника остановки  летящего мяча внутренней стороной  стопы. | Совершенствовать технику остановки летящего мяча внутренней стороной стопы. Выполнять удары мячом в цель. Выполнять удары по воротам по летящему мячу после передачи партнёрам из-за ворот или сбоку от бьющего. | Иллюстрация: *Техника остановки летящего мяча внутренней стороной стопы.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в | 46. Техника остановки мяча грудью. | Совершенствовать технику остановки мяча грудью. | Иллюстрация: *Техника остановки мяча грудью.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | футболе. |  |  |  |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 47. Техника ведения мяча. | Совершенствовать технику ведения мяча. Выполнять ведение мяча «по спирали» в группах по 4-6 человек. Выполнять ведение мяча через линию поля. | Видеосюжет:  *«Основы организации и проведения спортивно- массовых соревнований по различным видам спорта».* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 48. Техника отбора мяча толчком плеча в плечо. | Совершенствовать технику отбора мяча толчком плеча в плечо. | Иллюстрация:  *Техника отбора*  *мяча толчком плеча в плечо.* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 49. Техника отбора мяча подкатом. | Совершенствовать технику отбора мяча подкатом. | Иллюстрация: *Техника отбора мяча подкатом.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 50.  Техника обманных движений.  Финт уходом. | Совершенствовать технику обманных движений, технику финта уходом. | Иллюстрация: *Техника обманных движений. Финт уходом.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование* | Совершенствова ние техники | 51. Техника обманных | Совершенствовать технику обманных движений, технику | Иллюстрация:  *Техника обманных* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | движений. Финт ударом  ногой, финт остановкой. | финта ударом ногой, финта остановкой. | *движений. Финт ударом ногой, финт остановкой.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. | 52.  Тактические  действия в защите. | Совершенствовать тактические действия в защите. Отработать зонную систему защиты. Отработать персональную систему защиты. Отработать смешанную систему защиты. | Иллюстрация: *Тактические действия в защите.* |
|  | *Спортивные игры. Совершенствование технических приемов и командно- тактических* | Совершенствова ние техники передвижений, владения мячом, | 53.  Тактические  действия в нападении. | Совершенствовать тактические действия в нападении (индивидуальные, групповые, командные). | Иллюстрация: *Тактические действия в нападении.* |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | *действий в*  *спортивных играх. Технические приёмы и командно- тактические действия в футболе.* | индивидуальных  , групповых и командных тактических действий в  нападении и в защите в футболе. |  |  |  |  |

# 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 2015г.
  4. Матвеев А.П., Палехова Е.С. Под. Ред. Силантьева О.В. «Физическая культура»,10- 11классы. Учебник, ФГОС. 2015 г.
  5. Кузьменко Г.А. «Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности». Из-во Прометей 2013г.
  6. Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во: Прометей. 2014г.
  7. Марченко И.М .Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9- 11классы.из-во: учитель 2013г.
  8. Михайлова Э.И., Михайлов Н.Г. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры. Из-во: Советский спорт 2014г.
  9. Кириченко С.Н. Под ред. Перепёлкиной А.В., Оздоровительная аэробика. 10-11 классы. Программа, планирование, разработки занятий. Из-во Учитель 2014г.
  10. 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.: 2017
2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012
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. 11 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» Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

*Таблица 2 Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Определе н**  **ные способно ти** | **Контрольн ое упражнени е (тест)** | | **Воз- рас т, лет** | **Уровень** | | | | | | | | |
| **Юноши** | | | | | **Девушки** | | | |
| **Низки й** | | **средни й** | **высоки й** | | **низки й** | **средни й** | **Высоки й** | |
| **1** | Скоростн | Бег30 | м, | 16 | 5,2 | и | 5,1-4,8 | 4,4 | и | 6,1 и | 5,9— | 4,8 | и |
|  | ые | сек. |  |  | ниже |  |  | выше |  | ниже | 5,3 | выше |  |
|  |  |  |  | 17 | 5,1 |  | 5,0-4,7 | 4,3 |  | 6,1 |  | 4,7 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,9— |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 5,3 |  |  |
| **2** | Координа | Челночный | | 16 | 8,2 | и | 8,0-7,6 | 7,3 | и | 9,7 и | 9,3— | 8,4 | и |
|  | ционные | бег 3х10 м, | |  | ниже |  | 7,9-7,5 | выше |  | ниже | 8,7 | выше |  |
|  |  | с | | 17 | 8,1 |  |  | 7,2 |  | 9,6 | 9,3— | 8,4 |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 8,7 |  |  |
| **3** | Скоростн | Прыжок | в | 16 | 180 | и | 195- | 230 | и | 160 и | 170— | 210 | и |
|  | о-силовые | длину | с |  | ниже |  | 210 | выше |  | ниже | 190 | выше |  |
|  |  | места, см |  | 17 | 190 |  |  | 240 |  | 160 |  | 210 |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 205- |  |  |  | 170— |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | 220 |  |  |  | 190 |  |  |
| **4** | Выносли- | 6- | | 16 | 1100 и | | 1300- | 1500 и | | 900 и | 1050- | 1300 | и |
|  | вость | минутный | |  | ниже | | 1400 | выше | | ниже | 1200 | выше |  |
|  |  | бег, м | | 17 | 1100 | |  | 1500 | | 900 |  | 1300 |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |  | 1050- |  |  |
|  |  |  | |  |  | |  |  | |  | 1200 |  |  |
| **5** | Гибкость | Наклоны вперед из положения  стоя, см | | 16  17 | 5  ниже  5 | и | 9-12  9-12 | 15  выше  15 | и | 7 и  ниже  7 | 12—14  12—  14 | 20  выше  20 | и |
| **6** | Силовые | Подтягиван ие на  высокой перекладин е из виса, кол. раз  (юноши), | | 16  17 | 4  ниже  5 | и | 8-9  9-10 | 11  выше  12 | и | 6и ниже  6 | 13—15  13—15 | 18 и выше  18 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | на низкой пе-  рекладине из виса  лежа, кол. раз (девушки) |  |  |  |  |  |  |  |

## 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 3*

Критерии оценивания знаний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные  ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Не знание материала программы. |

## 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 4*

Критерии оценивания умений и навыков

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка «5»** | **Оценка «4»** | **Оценка «3»** | **Оценка «2»** |
| За выполнение, в котором: | За тоже  выполнение, если: | За  выполнение, в котором: | За выполнение, в 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, | При выполнении ученик  действует так же, как и в предыдущем случае, но  допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких  ошибок, приведших к скованности  движений, | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно,  допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. |  | неуверенности. Учащийся не может выполнить  движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. |  |

## Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Таблица 5*

Умения и навыки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учащийся **умеет:**   * самостоятельно организовать место занятий;   -подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;   * контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:   * организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с   незначительной помощью;   * допускает незначительные ошибки в подборе средств;   5. контролирует  ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

## Уровень физической подготовленности учащихся.

*Таблица 6*

Уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки программой  физического воспитания, которая отвечает требованиям | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей  физической подготовленности. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| государственного стандарта и  обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях  физической подготовленности за определённый период времени. |  |  |  |

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.

## Тематическое распределение учебного материала

*Таблица 7*

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 | 18 | 18 |
| Легкая атлетика, кроссовая подготовка | 8 | 8 |
| Баскетбол | 3 | 3 |
| Волейбол | 3 | 3 |
| Гимнастика | 4 | 4 |
| ***Всего*:** | **53** | **53** |

## 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 | 7,3 | 8,0 | 8,4 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 11 | Челночный бег 3x10 м, сек | 7,2 | 7,8 | 8,2 | 8,3 | 9,2 | 9,6 |
| 10 | Бег30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 11 | Бег30 м, секунд | 4,6 | 5,1 | 5,6 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 10 | Бег 60 м с высокого старта (с) | 8,3 | 9,1 | 9,8 | 9,3 | 9,9 | 10,4 |
| 11 | Бег 60 м с высокого старта (с) | 8,2 | 9,0 | 9,7 | 9,2 | 9,8 | 10,3 |
| 10 | Бег100 м, секунд | 14,5 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,8 | 18,2 |
| 11 | Бег100 м, секунд | 13,8 | 14,3 | 15,2 | 16,3 | 17,6 | 18,0 |
| 10 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м -  девушки, сек | 3,45 | 4,00 | 4,30 | 4,10 | 4,40 | 5,10 |
| 11 | Бег 1000 м - юноши, сек 500м -  девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 4,00 | 4,30 | 5,00 |
| 10 | Бег 500м – сек. | 1,30 | 2,00 | 2,20 | 2,10 | 2,25 | 2,50 |
| 11 | Бег 500м – сек. | 1,25 | 1,55 | 2,15 | 2,00 | 2,15 | 2,40 |
| 10 | Бег 2000 м, мин | 8,10 | 9,00 | 10,00 | 10,50 | 11,35 | 12,40 |
| 11 | Бег 2000 м, мин | 8,00 | 8,50 | 9,40 | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег3000 м, мин | 14,00 | 15,00 | 16,00 | Без учета времени | | |
| 11 | Бег3000 м, мин | 13,00 | 14,00 | 15,00 | Без учета времени | | |
| 10 | Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 11 | Прыжки в длину с места | 240 | 225 | 200 | 195 | 180 | 170 |
| 10 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 420 | 380 | 360 | 360 | 320 | 280 |
| 11 | Прыжки в длину с разбега (см.) | 440 | 400 | 380 | 370 | 330 | 290 |
| 10 | Прыжки в высоту с разбега (см.) | 125 | 120 | 105 | 110 | 105 | 95 |
| 11 | Прыжки в высоту с разбега (см.) | 130 | 125 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| 10 | Подтягивание на высокой  перекладине (юноши) или низкой перекладине(дев.) | 11 | 9 | 7 | 17 | 14 | 10 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине (юноши) или низкой  перекладине(дев.) | 12 | 10 | 8 | 19 | 15 | 12 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре  (к-во раз) | 30 | 26 | 22 | 19 | 13 | 10 |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре  (к-во раз) | 32 | 27 | 24 | 20 | 14 | 11 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя  (см) | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 12 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя  (см) | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из  положения лежа на спине | 48 | 38 | 28 | 38 | 28 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из  положения лежа на спине | 50 | 40 | 30 | 40 | 30 | 20 |
| 10 | Прыжок на скакалке, за 30 сек, к-во  раз | 60 | 55 | 45 | 70 | 65 | 55 |
| 11 | Прыжок на скакалке, за 30 сек, к-во  раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

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 | Золото  й |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| **1.** | Бег на 100 м (сек.) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| **2.** | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин., сек.) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| **3.** | Прыжок в длину с разбега  (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| **4.** | Подтягивание из виса на  высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 10 | 13 |  |  |  |
| или рывок гири (кол-во раз) | 15 | 25 | 35 |  |  |  |
| или подтягивание из виса  лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание  рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| **5.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине  (кол-во раз 1 мин.) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| **6.** | Наклон вперед из положения  стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| **7.** | Метание спортивного  снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| **8.** | Бег на лыжах на 3 км (мин.,  сек.) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по  пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | | |
| или кросс на 5 км по  пересеченной местности\* | Без учета времени | | | - | - | - |
| **9.** | Плавание на 50 м (мин., сек.) | Без учета | | 0.41 | Без учета | | 1.10 |
| **10.** | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  — 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м  (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| **11.** | Туристический поход с  проверкой туристических навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов  (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  Комплекса\*\* | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**Комплексы упражнений для домашнего задания.**

сек).

сек)

## Комплекс 1

 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).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, “шпагаты).
4. 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ Урока** | **Тема урока** | **Домашнее Задание** | **Дата**  **проведения** |
|  |
|  | **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. 105 л/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.» |  |
| 4. | Спринтерский бег. Высокий старт, стартовый разгон. Бег на 30 метров –  тест. | Учебник § 21 стр. 105 -106 Л/атлетика:  «совершенствование спринтерского бега». |  |
| 5. | Спринтерский бег. Финальное усилие. Бег на 60 метров на результат. | Учебник стр. 6 – 11 общетеоретические и исторические сведения.  Введение. «правовые основы  физической культуры и спорта». |  |
| 6. | Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции. Переменный бег до 2000  метров. | Учебник §21 стр. 107-108 Л/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 л/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 Л/атлетика:  «овладение техникой эстафетного бега». |  |
| 9. | Кроссовая подготовка: бег на средние дистанции: - бег на 2000 м. (учет) | 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 Л/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. (учет) | 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 (учет).  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. Л/атлетика:  «совершенствование прыжка в высоту». |  |
| 16. | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Бег 6 мин. (тест) игра в  «стритбол». | Практическое задание: прыжки со скакалкой. |  |
| 17. | Эстафетный бег.  прыжок в высоту с разбега способом  «перешагивание». | Учебник § 21 стр. 105-107 л/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 (тест).  Игра в «стритбол». | | Учебник § 6 стр. 23-25 Общетеоретические и исторические сведения. Особенности урочных и неурочных форм занятий  физическими упражнениями. |  |
| 20. | Челночный бег 3х10 м. (тест).  Метание в горизонтальные и вертикальные цели. Игра в «баскетбол». | | Учебник § 21 стр. 111 л/атлетика:  «совершенствование техники метания в цель и на дальность». |  |
| 21. | Преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий. Барьерный бег.  Игра в «баскетбол». | | Учебник § 21 стр. 115 л/атлетика: «упражнения для развития координационных способностей».  Практическое задание:  «поднимание туловища из положения лежа». |  |
| 22. | Челночный бег 10х10 м. (юн.) И 6х10 м. (дев.) – тест.  Преодоление препятствий. | | Учебник § 21 стр. 114 л/атлетика: «упражнения для развития скоростно-силовых способностей». |  |
| 23. | Развитие скоростных способностей. Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. (тест)  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 Л/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 (тест). | 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 (тест). | Учебник § 20 стр. 94-96; 96-  98. Гимнастика с элементами акробатики:« освоение и совершенствование висов и упоров». |  |
| 34. | Висы и упоры:  упражнения на перекладине (учет) и брусьях. Упражнения в равновесии (учет). | Учебник § 29 стр. 184 - 186. Атлетическая гимнастика для юношей: «мышечная система человека». § 28 стр. 171 – 173 ритмическая гимнастика для  девушек: «история. Значение». |  |
| 35. | Висы и упоры:  упражнения на перекладине и брусьях: сгибание рук в упоре юноши (тест).  Лазание по канату. Опорный прыжок. | Учебник § 29 стр. 191 - 194. Атлетическая гимнастика для юношей: «упражнения для развития основных мышечных групп».  § 28 стр. 173 – 184  ритмическая гимнастика для девушек: «содержание  занятий». |  |
| 36. | Висы и упоры:  упражнения на брусьях | Учебник § 20 стр. 98-99  Гимнастика с элементами |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | (учет).  Лазание по канату. Опорный прыжок. | акробатики: «освоение и  совершенствование опорных прыжков». |  |
| 37. | Лазание по канату. Опорный прыжок. Сгибание рук в упоре лежа  на полу (тест). | 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. Аэробика:  Виды и средства аэробики. Музыка на занятиях. Дозировка.  Составление комплексов аэробики. |  |
| 40. | Акробатика:  произвольная комбинация  – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация. Прыжки через скакалку (тест) | Практическое задание:  «комплекс корректирующих упражнений для мышц позвоночника». |  |
| 41. | Акробатика:  произвольная комбинация  – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация. | Учебник § 7 26 - 28. Общетеоретические и исторические сведения.  «способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями». |  |
| 42. | Акробатика:  произвольная комбинация  – 10 - 12 элементов. Висы и упоры: брусья - комбинация. | Учебник § 8 28 - 31. Общетеоретические и исторические сведения.  «формы и средства контроля индивидуальной  физкультурной деятельности». |  |
| 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  Поднимание ног на гимнастической стенке (тест). | Учебник § 11 37 - 40. Общетеоретические и исторические сведения.  «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.**  **баскетбол.** | **Спортивные** | | **игры:** | **волейбол,** |  |
| ***48.*** | ***Техника безопасности*** | | Учебник § 18 стр. 72; 74 -  76.  *Волейбол:*  *«Правила техники безопасности. Передача мяча сверху. Верхняя прямая подача».* | | |  |
|  | ***на занятиях*** | |
|  | ***волейболом.*** *Волейбол:* | |
|  | Перемещения. Передачи | |
|  | мяча во встречных | |
|  | колоннах. Верхняя | |
|  | (нижняя) подача мяча. | |
|  | Нападающий удар. Уч. | |
|  | игра. | |
| ***49.*** | *Волейбол:* Перемещения, | | Учебник § 18 стр. 76 – | | |  |
|  | передача мяча сверху | | 78. | | |
|  | двумя руками. Приём | | *Волейбол:* «*Прямой* | | |
|  | подачи, нападающий | | *нападающий удар.* | | |
|  | удар. Уч. игра; защита | | *Нападающий удар с* | | |
|  | «углом вперёд». | | *переводом».* | | |
| ***50.*** | *Волейбол:*  Передача мяча | сверху | Учебник.§ 18 стр. 160-  162. | | |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | двумя руками. Подача и | *Утренняя гимнастика:* |  |
| приём мяча после | «*Комплекс утренней* |
| подачи. Уч. игра с | *гимнастики № 3».* |
| заданиями. |  |
| ***51.*** | *Волейбол:* | Учебник.. § 18 стр. 78 – |  |
|  | Передача мяча стоя | 80 |
|  | спиной по направлению. | *Волейбол:* |
|  | Приём подачи, защитные | «*Блокирование,* |
|  | действия, блокирование. | *индивидуальное и* |
|  | Уч. игра. | *групповое».* |
| ***52.*** | *Волейбол:* | Практическое задание. |  |
|  | Передача мяча сверху, | Прыжковые упражнения*:* |
|  | приём снизу. Одиночное | *«Прыжки на одной, двух* |
|  | блокирование. Приём | *ногах, выпрыгивания».* |
|  | отскочившего мяча от |  |
|  | сетки. Уч. Игра |  |
| ***53.*** | *Волейбол:* | Учебник. § 18 стр. 72 – |  |
|  | Приём мяча одной рукой, | 73 |
|  | нападающий удар, блок. | *Волейбол:* |
|  | Передача мяча сверху | «*Прием мяча одной,* |
|  | над собой. Уч. игра с | *двумя руками».* |
|  | заданием. |  |
| ***54.*** | *Волейбол:* | Практическое задание*.* |  |
|  | Передача мяча сверху | *«Упражнения на* |
|  | (**к**). Приём мяча от сетки. | *развитие реакции».* |
|  | Уч. игра; тактические |  |
|  | действия в защите и |  |
|  | нападении. |  |
| ***55.*** | *Волейбол:* | Учебник. § 18 стр. 80 – |  |
|  | Приём подачи, передача | 81 |
|  | на удар, нападающий | *Волейбол:* |
|  | удар, блок, страховка. | «*Совершенствование* |
|  | Уч. игра; тактические | *тактики игры».* |
|  | действия. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***56.*** | *Волейбол:* Подача мяча(**к**). Нападающий удар, блок, страховка.  Уч. игра с заданиями. | Практическое задание.  *«Упражнения на развитие ловкости».* |  |
| ***57.*** | *Волейбол:*  Передача мяча снизу двумя руками над собой (**к**). Подача мяча и приём с подачи. Уч. игра с  заданиями. | Учебник. § 18 стр. 31- 34 *Общетеоретические и исторические сведения.*  «*Основы организации двигательного режима».* |  |
| ***58.*** | *Волейбол:*  Нападающий удар, блок.  Тактические действия. Уч. игра. | Практическое задание  .*«Комплекс упражнений на коррекцию осанки».* |  |
| ***59.*** | *Волейбол:*  Нападающий удар(**к).**Технические  действия в защите.  Двусторонняя игра. | Практическое задание.  *«Упражнения на развитие ловкости».* |  |
| ***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».* |  |
| Бакскетбол | | | |
| ***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. | Учебник.. § 18 стр. 61  *Баскетбол:*  *«Совершенствование тактики игры».* |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Учебная игра; по  заданиям. |  | |  |
| ***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».* | |  |
| ***Всего по учебному плану*** | | | ***68 часа*** | |
| ***Фактически по плану*** | | | ***68 часа*** | |