**Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение «Николаевская средняя школа»**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УВР Директор

МБОУ Николаевская СШ МБОУ Николаевская СШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( Т.В.Ревенок) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_( О. В. Муравьёва)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 10 класс

предмет, класс или ступень

Никитин Михаил Игоревич

Ф.И.О., должность, категория

**с. Николаевка**

**2018 - 2019 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Элементы**  **рабочей**  **программы** | ***Содержание элементов рабочей программы*** |
| 1.Пояснительная записка (на уровень обучения) | Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов разработана в соответствии:   * с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1–11классы. - М.: Просвещение, 2011 год); * с авторской «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). * Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов: * Федерального закона от 26.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; * Федерального закона от 25.12.2012 №257-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; * Распоряжения правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»; * Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;   **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре**  **Литература для учителя**   1. 1.Программа для общеобразовательных учреждений « Физическая культура» 1-11 классы. В. И. Лях, А. А. Зданевич, М., 2012г., Издательство «Просвещение».   2.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей бщеобразовательных учреждений. Просвещение 2012г  3.Кузьменко Г.А. Методические рекомендации к разработке интегрированных образовательных программ Из-во : Прометей. 2014г  4.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. : 2012 2. Волейбол. Правила соревнований. - М., 2012 3. Погадаев Г.И.Физическая культура. 10-11 классы 2014г 4. Правила игры в баскетбол.   **Цели и задачи реализации программы**  Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.  **Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  Образовательный процесс по физической культуры в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**   * укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; * формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; * освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; * обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; * воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.   Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:   * реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения. * реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; * соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; * расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов; * усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями. |
| 1.1. Описание места учебного предмета в учебном плане *(на уровень обучения)* | Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X классе. |
| 1.2. предметные результаты освоения конкретного учебного предмета | **Предметные результаты освоения учебного предмета**  Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.  Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.  **Предметные** **результаты освоения физической культуры**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.  Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.  В области познавательной культуры:   * знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; * знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; * знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.   В области нравственной культуры:   * способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; * умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; * способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.   В области трудовой культуры:   * способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; * способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; * способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.   В области эстетической культуры:   * способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; * способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; * способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.   В области коммуникативной культуры:   * способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; * способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения; * способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.   В области физической культуры:   * способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; * способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; * способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. |
| 2.Содержание учебного предмета (*на класс*) | **Содержание программного материала**  1. Основы знании о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.  **Теоретическая часть.**  Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.  Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.  Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).  2. Гимнастика с элементами акробатики. **Практическая часть**  Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.  Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.  Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.  Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ(ОФП)**,** упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сед углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.  **Перекладина высокая.** Подтягивание. Сгибание, разгибание рук в упоре. **Опорный прыжок.** Козел в ширину, высота 115-120см. Прыжок ноги врозь, с напрыгиванием на снаряд ноги вместе, соскок. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной (конь в ширину, высота 110 см). **Акробатика.** Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувырков. Стойка на голове. **Бревно.** Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперёд, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Сед в полушпагат. Упражнение на бревне «Ласточка». Прыжки со сменой ног. Соскок прогнувшись. Соскок ноги врозь. **Элементы атлетической гимнастики** (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гирями, тренажерами. Тренировка упражнений вводного комплекса: 1- подтягивание в висе на перекладине; 2-сгибание и разгибание рук в упоре лежа; 3- приседание с выпрыгиванием; 4- из положения, лежа на спине сгибания туловища. Освоение и тренировка упражнений вводного комплекса: 1- сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 2- лазанье по канату без помощи ног; 3- подъем ног висе на перекладине или гимнастической стенке на максимальную высоту; 4- подъем корпуса из положения, лежа на спине; 5- ходьба с отягощением.  3. Спортивные игры.  Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.  **Баскетбол.** Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.  **Волейбол.** Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия.Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.  4. Лыжная подготовка.  Лыжные гонки: 10 класс – 16 часов. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы).  Техника лыжных ходов:  -попеременный двухшажный-коньковый;  -одновременный одношажный, двухшажный, бесшажный.  Равномерное прохождение дистанции 5км.  Бег на лыжах 1,2,3км.- девушки; 2,3,4,5км. юноши 10 кл.  5. Легкая атлетика.  Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.  **Бег** 30,60,100,500 м. **Кроссовая подготовка.** Физическая подготовка: Развитие выносливости.  Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4х100м, 4х400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. **Прыжок** в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. **Метание** теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.  **Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших среднюю школу**  В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по оконча­нии средней школы должны достигнуть следующего уровня раз­вития физической культуры.   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки | | Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 | | Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 | | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - | | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 | | К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 | | К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 | | | Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 12,0 | 10,0 |   **ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ( СЕТКА ЧАСОВ)**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | Класс | | | 10 (юн, ) | 10 ( дев) | | **1** | **Базовая часть** | **87** | **87** | | 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | 1.2 | Спортивные игры | 20 | 20 | | 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 | 20 | | 1.4 | Лыжная подготовка | 16 | 16 | | 1.5 | Легкая атлетика | 31 | 31 | | **2** | **Вариативная часть** | **12** | **12** | | 2.1 | Баскетбол | 6 | 6 | | 2.2 | Кроссовая подготовка | 6 | 6 | |
| 3. Критерии оценивания | Предусмотрены следующие *формы, способы и средства* оценки результатов обучения:  составление  комбинаций двигательных действий  на основе имеющегося опыта, с учетом поставленной задачи;  поиск и использование дополнительной информации;  аргументированная оценка и самооценка выполнения двигательных действий, с учетом предъявляемых требований;  овладение логическими действиями и умственными операциями:  установление причинно-следственных связей;  сравнение, сопоставление, анализ, обобщение представленной информации;  использование теоретических знаний и практических навыков в игровой и соревновательной деятельности.              В начале и в конце учебного года учащиеся сдают шесть контрольных упражнений (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в виде зачетов на уроках и заносятся в классный журнал (*таблица прилагается*).       Текущий учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока.    **ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ**  При выполнении минимальных требований к подготовленности уча­щиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая куль­тура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от пол­ноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных дей­ствий и уровня физической подготовленности.  **По основам знаний.**  Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту зна­ний, аргументированность их изложения, умение учащихся использо­вать знания применительно к конкретным случаям и практическим за­нятиям физическими упражнениями.  Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстри­рует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.  Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.  Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует ло­гическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет дол­жной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.  С целью проверки знаний используются различные методы.  Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.  Программированный метод заключается в том, что учащиеся полу­чают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позво­ляет осуществлять опрос фронтально.  Весьма эффективным методом проверки знаний является демон­страция их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложе­ние знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.  **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**  Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (задан­ным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.  Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность дви­жений.  Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном пра­вильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, при­ведших к неуверенному или напряженному выполнению.  Основными методами оценки техники владения двигательными дей­ствиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комби­нированный.  Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся зна­ют, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблю­дение за определенными видами двигательных действий.  Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонст­рации классу образцов правильного выполнения двигательного дей­ствия.  Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения от­дельными умениями и навыками, качества выполнения домашних за­даний.  Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одно­временно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. |

Календарно- тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | №  п/н | Раздел | Тема урока | Кол-во часов | Дата по плану | Дата по факту |
|  | 1 | Сприн- терский бег (5 ч) | Низкий старт *(30 м).* Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
|  | 2 |  | Эстафетный бег. | 1 |  |  |
|  | 3 |  | Финиширование. | 1 |  |  |
|  | 4 |  | . Специальные беговые упражнения. Р | 1 |  |  |
|  | 5 |  | Бег на результат *(100 м).* | 1 |  |  |
|  | 6 | Прыжок  в длину  (3 ч) | Прыжок в длину способом «прогнувшись»с 13–15 шагов разбега. | 1 |  |  |
|  | 7 |  | . Отталкивание. | 1 |  |  |
|  | 8 |  | Прыжок в длину на результат. | 1 |  |  |
|  | 9 | Метание  гранаты  (3 ч) | Метание гранаты из разных положений. | 1 |  |  |
|  | 10 |  | Метание гранаты на дальность с разбега. | 1 |  |  |
|  | 11 |  | Метание гранаты на дальность. Опрос  по теории | 1 |  |  |
|  | 12 | Бег по пересеченной  местности  (10 ч) | Бег *(20 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. | 1 |  |  |
|  | 13 |  | Бег *(20 мин)*Специальные беговые упражнения | 1 |  |  |
|  | 14 |  | Бег *(20 мин).*. Правила соревнований по кроссу | 1 |  |  |
|  | 15 |  | Бег *(24 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий | 1 |  |  |
|  | 16 |  | Бег *(24 мин).*Правила соревнований по кроссу | 1 |  |  |
|  | 17 |  | Бег *(26 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. |  |  |  |
|  | 18 |  | Бег *(26 м)*. Развитие выносливости. | 1 |  |  |
|  | 19 |  | Бег *(28 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. | 1 |  |  |
|  | 20 |  | Бег *(28 мин).* Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
|  | 21 |  | Бег на результат *(3000 м)* | 1 |  |  |
|  | 22 | Баскетбол  6 часов | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |  |  |
|  | 23 |  | . Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |  |  |
|  | 24 |  | Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.. | 1 |  |  |
|  | 25 |  | . Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 1 |  |  |
|  | 26 |  | . Нападение против зонной защиты *(2 × 3)*. | 1 |  |  |
|  | 27 |  | . Бросок в прыжке с дальней дистанции.. | 1 |  |  |

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  П\Н | № урока | Наименование раздела программы и количество часов на раздел | Тема урока | Количество уроков |  |  |
| 28 |  | Висы и упоры. Лазание (11 ч) | Повороты в движении.. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 29 |  |  | . Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | 1 |  |  |
| 30 |  |  | Вис согнувшись, вис прогнувшись. | 1 |  |  |
| 31 |  |  | . Подъем разгибом. | 1 |  |  |
| 32 |  |  | . Лазание по канату в два приема на скорость. | 1 |  |  |
| 33 |  |  | . Подтягивания на перекладине. | 1 |  |  |
| 34 |  |  | . Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук | 1 |  |  |
| 35 |  |  | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. | 1 |  |  |
| 36 |  |  | . Подъем разгибом. | 1 |  |  |
| 37 |  |  | Подтягивания на перекладине. Развитие силы | 1 |  |  |
| 38 |  |  | Повороты в движении.. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. | 1 |  |  |
| 39 | 1 | Акробатические упр. Опорный прыжок 10ч | Длинный кувырок вперед. | 1 |  |  |
| 40 | 2 |  | Стойка на голове | 1 |  |  |
| 41 | 3 |  | . Прыжок через коня | 1 |  |  |
| 42 | 4 |  | . Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. | 1 |  |  |
| 43 | 5 |  | Прыжок через коня | 1 |  |  |
| 44 | 6 |  | . Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |
| 45 | 7 |  | . Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | 1 |  |  |
| 46 | 8 |  | . Комбинация: длинный  кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. | 1 |  |  |
| 47 | 9 |  | ОРУ с гантелями. координационных способностей. | 1 |  |  |
| 48 | 10 |  | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | 1 |  |  |

3 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49 | Лыжная подготовка 16 часов 1 | Провести беседы об утомлении, переутомлении; о температурных нормах на занятиях лыжной подготовки. | 1 |  |  |
| 50 | 2 | Совершенствовать технику попеременных ходов | 1 |  |  |
| 51 | 3 | Зачет по двухшажному и по четырехшажному ходам | 1 |  |  |
| 52 | 4 | Зачет по двухшажному и по четырехшажному ходам | 1 |  |  |
| 53 | 5 | Познакомить техникой конькового хода. | 1 |  |  |
| 54 | 6 | Повторить одновременные ходы и по любому из них поставить оценку. | 1 |  |  |
| 55 | 7 | . Провести учет умений по технике перехода с одновременного двухшажного на попеременный четырехшажный ход.. | 1 |  |  |
| 56 | 8 | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках.. | 1 |  |  |
| 57 | 9 | Прохождение двух и трех ворот с палками и без них. | 1 |  |  |
| 58 | 10 | Повторить технику спусков и подъемов с поворотами при спусках; прохождение двух и трех ворот с палками и без них. | 1 |  |  |
| 59 | 11 | Совершенствовать спуски с торможением – учет умений.. | 1 |  |  |
| 60 | 12 | Совершенствовать спуски с торможением – учет умений | 1 |  |  |
| 61 | 13 | Прохождение дистанции 7 – 8 км с переменной скоростью. | 1 |  |  |
| 62 | 14 | . Соревнования на дистанции 5 км. | 1 |  |  |
| 63 | 15 | Досдача контрольных упражнений по технике ходов, подъемов и спусков с поворотами и торможением . | 1 |  |  |
| 64 | 16 | Досдача контрольных упражнений по технике ходов, подъемов и спусков с поворотами и торможением | 1 |  |  |
| 65 | Волейбол  14 часов 1 | Стойки и передвижения игроков. | 1 |  |  |
| 66 | 2 | . Верхняя передача мяча в парах, тройках. | 1 |  |  |
| 67 | 3 | . Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |  |
| 68 | 4 | Прямой нападающий удар. | 1 |  |  |
| 69 | 5 | Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 70 | 6 | Верхняя передача мяча через сетку. | 1 |  |  |
| 71 | 7 | . Учебная игра. | 1 |  |  |
| 72 | 8 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. | 1 |  |  |
| 73 | 9 | . Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | 1 |  |  |
| 74 | 10 | . Прямой нападающий удар из 3-й зоны. | 1 |  |  |
| 75 | 11 | . Индивидуальное и групповое блокирование. | 1 |  |  |
| 76 | 12 | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | 1 |  |  |
| 77 | 13 | Позиционное нападение со сменой места. | 1 |  |  |
| 78 | 14 | . Учебная игра. | 1 |  |  |

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 79 | Баскетбол  6 часов 1 | Ведение мяча с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 80 | 2 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 1 |  |  |
| 81 | 3 | . Бросок полукрюком в движении. | 1 |  |  |
| 82 | 4 | . Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).* | 1 |  |  |
| 83 | 5 | *,*Нападение через центрового. | 1 |  |  |
| 84 | 6 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. | 1 |  |  |
| 85 | Бег по пересеченной  местности (8 ч) 1 | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  |  |
| 86 | 2 | Бег *(25 мин).* Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  |  |
| 87 | 3 | Бег *(25 мин).*. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ | 1 |  |  |
| 88 | 4 | Бег *(25 мин).*. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 |  |  |
| 89 | 5 | Бег *(25 мин).*. Специальные беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 90 | 6 | Бег *(25 мин).* . Развитие выносливости. | 1 |  |  |
| 91 | 7 | Бег *(25 мин).* Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции | 1 |  |  |
| 92 | 8 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | 1 |  |  |
| 93 | Спринтерский бег. Прыжок  в высоту (4 ч) 1 | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. | 1 |  |  |
| 94 | 2 | Финиширование. | 1 |  |  |
| 95 | 3 | Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |  |  |
| 96 | 4 | Прикладное значение легкоатлетических упражнений | 1 |  |  |
| 97 | Прыжок  в высоту (3 ч) 1 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | 1 |  |  |
| 98 | 2 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Переход через планку.. | 1 |  |  |
| 99 | 3 | Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Приземление. | 1 |  |  |