# 

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Деевская средняя общеобразовательная школа»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ООП СОО**

**МОУ « ДЕЕВСКАЯ СОШ»**

**Приказ № 25-од от 28.08.2020**

**Рабочая программа учебного предмета**

**учебный предмет физическая культура 10 класс**

**2020 -2021 учебный год**

**Учитель физической культуры**

**Кузовникова О.А., ВКК**

**2020**

# **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА (10класс)**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение учебного предмета направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Учебный предмет «Физическая культура» должен изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

# **Планируемые результаты освоения учебного курса по предмету «Физическая культура» среднего общего образования (базовый уровень)**

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:**

* ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
* готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
* принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):**

* российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
* уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
* формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
* воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:**

* гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
* признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
* готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
* приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
* готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:**

* нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
* способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
* формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
* развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:**

* мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
* готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
* эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

**Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:**

* ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
* положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

**Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:**

* уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
* осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
* готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
* потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
* готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

**Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:**

* физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

**Планируемые метапредметные результаты освоения ООП**

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
* оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
* ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
* оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
* выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
* организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
* сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
* критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
* использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
* находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
* выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
* выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
* менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
* при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
* координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
* развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
* распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования**

Предметные результаты освоения ООП СОО устанавливаются для учебных предметов на базовом и углубленном уровнях. Логика представления результатов четырех видов: «Выпускник научится – базовый уровень», «Выпускник получит возможность научиться – базовый уровень», «Выпускник научится – углубленный уровень», «Выпускник получит возможность научиться – углубленный уровень»

**Результаты базового уровня** ориентированы на общую функциональную грамотность, получение компетентностей для повседневной жизни и общего развития. Эта группа результатов предполагает:

* понимание предмета, ключевых вопросов и основных составляющих элементов изучаемой предметной области, что обеспечивается не за счет заучивания определений и правил, а посредством моделирования и постановки проблемных вопросов культуры, характерных для данной предметной области;
* умение решать основные практические задачи, характерные для использования методов и инструментария данной предметной области;
* осознание рамок изучаемой предметной области, ограниченности методов и инструментов, типичных связей с некоторыми другими областями знания.

Программы учебных предметов построены таким образом, что предметные результаты базового уровня, относящиеся к разделу «Выпускник получит возможность научиться», соответствуют предметным результатам раздела «Выпускник научится» на углубленном уровне. Предметные результаты раздела «Выпускник получит возможность научиться» не выносятся на итоговую аттестацию, но при этом возможность их достижения должна быть предоставлена каждому обучающемуся.

**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 приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы 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 предмета «Физическая культура» среднего общего образования (базовый уровень)**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, *судейство.*

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

***Физическая культура как область знаний.*** *История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. \* (согласно примерной рабочей программе по предмету «физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)*

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).*

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** *Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).\* (согласно примерной рабочей программе по предмету «физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)*

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах;

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки; *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.*

***Футбол.*** *Удары по мячу ногами: внутренней стороной стопы, серединой подъема, внутренней и внешней частью, носком, пяткой, с лета, с полулета. Удары по мячу головой в прыжке, лбом с места, боковой частью головы. Остановки катящегося мяча: внутренней стороной стопы, подошвой, внешней стороной стопы. Ведение мяча: дриблинг, или ведение мяча толчками. Обманные движения (финты). Отбор мяча: перехватом, толчком, подкатом. Вбрасывание мяча. Ловля мяча: снизу, сверху, сбоку, в падении. Отбивание мяча одной и двумя руками. Удар по мячу одним или двумя кулаками. Броски мяча сверху, сбоку, снизу, и двумя руками. Освоение тактических действий. Индивидуальная, групповая и командная тактика. Эстафеты, учебные игры, спортивные игры.*

***Баскетбол.*** *Перемещения, остановки, стойки игрока, повороты. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; в простых и усложненных условиях; без сопротивления и с сопротивлением напарника. Броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника. Нападение. Атака корзины. Защита. Игровые взаимодействия на одно и два кольца. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Учебные игры на одно и два кольца. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча.*

*Игры-задания с использованием элементов спортивных игр: баскетбол.*

***Гимнастика.*** *Спортивная гимнастика с элементами акробатики; акробатические комбинации из шести элементов, включающие длинный кувырок вперёд через препятствие, переворот боком и акробатические элементы. Опорные прыжки юноши: прыжок ноги врозь через коня (в длину); девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину), девушки: с косого разбега махом одной, толчком другой прыжок углом через коня. Из виса подъем переворотом в упор силой, из виса подъем силой в упор, вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом****,*** *из упора согнувшись на руках подъем разгибом в сед ноги врозь, соскок махом назад. Лазанье по канату с помощью (без помощи) ног. Подтягивания из виса на высокой (низкой) перекладине. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и оборудования.\* (согласно примерной рабочей программе по предмету «физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)*

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

***Легкая атлетика****. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Совершенствование техники бега на спринтерских дистанциях (60, 100 м) с учётом времени. Совершенствование техники «выбегания» из различных стартовых положений и стартового разгона; пробегания спринтерской дистанции (стартовый разгон, удержание скорости, финиширование); эстафетного бега в условиях приближенным к соревновательным (приём -передача эстафетной палочки; вбегание и выбегание из «коридора»). Совершенствование техники барьерного бега (на время); преодоления вертикальных препятствий различной высоты. Отработка тактических приёмов бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в длину с места и разбега (на результат); прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания снаряда (на результат). Полоса препятствий, включающая преодоление различных препятствий и закрепление полученных легкоатлетических навыков.*

***Лыжная подготовка.*** *Передвижение на лыжах по учебной лыжне (лыжной трассе, по равнинной и пересеченной местности). Имитационные упражнения, выполняющиеся без приспособлений; с приспособлениями. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах классическим ходом: (попеременными ходами – двухшажным и четырёхшажным; одновременными ходами – бесшажным, одношажным и двухшажным). Передвижение на лыжах коньковым ходом: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Спуски, подъемы, торможения. Эстафеты, игры - соревнования, спортивные игры, игры – задания.*

***Плавание.****Общая физическая подготовка на воде включает упражнения идентичные предыдущим этапам подготовки включая элементы водного поло, спортивных и подвижных игр. Углубленное изучение техники стартов и поворотов. Углубленное изучение техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс). Разучивание техники плавания - баттерфляй. Обучение согласованному синхронному движению руками и ногами, волнообразным движения всего тела. Углубленное изучение прикладных способов плавания и транспортировки утопающего.\* (согласно примерной рабочей программе по предмету «физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 г. № 3/16)*

# **Тематическое планирование, в соответствии с содержанием ФГОС, с указанием количества часов, отводимых на усвоение каждой темы по предмету «Физическая культура» 10 класс (базовый уровень)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема**  **урока** |  | **Элементы содержания**  **10 класс**  **Лёгкая атлетика ( 17 ч )**  **совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;** |
| **1** | Соблюдение мер безопасности охраны труда на занятиях Ф.К. |  | Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры ( л/атлетика, спортивные и подвижные игры).  Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 800м  Низкий старт. Специальные беговые упражнения. |
| **2** | Низкий старт и стартовый разгон |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 800м  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| **3** | Низкий старт и стартовый разгон. |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 1000м  Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| **4** | Развитие скоростных способностей. Бег 100м на результат |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 1000м  Бег на результат 100м. Развитие скоростных способностей.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» ( ГТО ); |
| **5** | Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 1000м  Прыжок в длину с разбега. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. О.Р.У. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| **6** | Прыжки в длину с разбега. Метание гранаты на дальность |  | Прыжок в длину с разбега. Обучение держанию гранаты и броска с места.. О.Р.У. Челночный бег. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| **7** | Прыжки в длину с места. Метание гранаты на дальность |  | Закрепление техники прыжка в длину с места Метание гранаты на дальность. О.Р.У. Развитие скоростно – силовых качеств |
| **8** | Метание гранаты на дальность |  | Метание гранаты на дальность. Бег 1000м. Развитие выносливости. |
| **9** | Развитие выносливости |  | Бег 20 мин(ю), бег 15мин(д) Развитие выносливости. Спортивные игры.  Правила соревнований по лёгкой атлетике. |
| **10** | Прыжки в длину с разбега |  | Бег 20 мин(ю), бег 15мин(д) в чередовании с ходьбой. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега - учёт |
| **11** | Развитие выносливости |  | Бег 22 мин(ю), бег 17мин(д) в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Спортивные игры. Бег 2000м |
| **12** | Метание гранаты на дальность.  Бег 1000м |  | Бег на 1000м с фиксированием результата. ОРУ. Метание гранаты на дальность. |
| **13.** | Развитие выносливости |  | Бег 23 мин(ю), бег 18мин(д) в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Спортивные игры |
| **14** | Метание гранаты на дальность |  | Равномерный бег 1500м. ОРУ. Метание гранаты на дальность - учёт |
| **15.** | Развитие выносливости |  | Бег 24 мин(ю), бег 19мин(д) в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости. Спортивные игры |
| **16.** | Бег на длинную дистанцию 2000(д)  3000м(ю) |  | Бег на длинную дистанцию 2000(д),3000м(ю) - учёт |
| **17.** | Развитие скоростно –силовых качеств. |  | Прыжки в длину с места, подтягивание, поднимание туловища из положения лёжа на спине, челночный бег. Спортивная игра «пионербол» |
|  |  |  | **Спортивные игры ( 10 часов)**  **Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);** |
| **18** | Передача мяча в движении в парах и тройках. |  | Перемещения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и в тройках. Бросок мяча в движении. Игра в баскетбол  Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. |
| **19** | Передача и бросок мяча в движении |  | Перемещения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении в парах и в тройках. Бросок мяча в движении. Игра в баскетбол |
| **20** | Бросок мяча в движении  Быстрый прорыв. |  | Бросок мяча в движении- учёт. Быстрый прорыв. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в баскетбол. |
| **21** | Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке . |  | Перемещения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке(ю) двумя руками от головы (д) со средней дистанции. Игра в баскетбол |
| **22** | Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке |  | Перемещения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке(ю) двумя руками от головы (д) со средней дистанции. Игра в баскетбол |
| **23** | Зонная защита |  | Зонная защита. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в баскетбол  Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. |
| **24** | Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения |  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении после ведения с сопротивлением. Игра в баскетбол |
| **25** | Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке |  | Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке(ю) двумя руками от головы (д) со средней дистанции с сопротивлением. Игра в баскетбол |
| **26** | Зонная защита |  | Зонная защита. Развитие скоростно – силовых качеств. Игра в баскетбол |
| **27** | Индивидуальные действия в защите. |  | Бросок одной рукой от плеча с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (выбивание, вырывание, перехват) |

**Гимнастика с основами акробатики (18ч)**

**Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях ( на спортивных снарядах);**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28** | Основы т/безопасности,  профилактика травматизма |  | Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики. Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. О.Р.У. на скамейке. |
| **29** | Длинный кувырок(ю)  Кувырок назад (д) |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д)  ОРУ . Развитие координационных способностей. |
| **30** | Стойка на руках с помощью (ю). Стойка на лопатках (д) |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (ю). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д)  ОРУ . Развитие координационных способностей. |
| **31** | Кувырок назад из стойки на руках(ю)  Длинный кувырок(д) |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см Стойка на руках с помощью (ю). Кувырок назад из стойки на руках(ю)  Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад . Длинный кувырок(д)  ОРУ . Развитие координационных способностей |
| **32** | Кувырок назад из стойки на руках(ю)  Длинный кувырок(д) |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (ю). Кувырок назад из стойки на руках(ю)  Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад . Длинный кувырок(д)  ОРУ . Развитие координационных способностей |
| **33** | Длинный  кувырок |  | Длинный кувырок через препятствие в 90 см – учёт. Стойка на руках с помощью (ю). Кувырок назад из стойки на руках(ю)  Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад . Длинный кувырок(д)- учёт ОРУ . Развитие координационных способностей |
| **34** | Наклон вперёд из и.п. сидя ноги врозь  Развитие гибкости**.** |  | Тест наклон вперёд из и. п. сидя ноги врозь. Метание набивного мяча на дальность. Подтягивание на низкой перекладине. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Развитие гибкости и координации. Прыжки через скакалку.  Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| **35** | Опорный прыжок |  | Опорный прыжок. Упражнения в висах. Развитие гибкости и координации. Прыжки через скакалку. |
| **36** | Опорный прыжок |  | Опорный прыжок. Упражнения в висах. Развитие гибкости и координации. Прыжки через скакалку |
| **37** | Акробатические комбинации из разученных элементов |  | Равновесие на одной- выпад – кувырок вперёд. Упражнения в висах. Развитие гибкости и координации. Прыжки через скакалку. |
| **38** | Акробатические комбинации из разученных элементов |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов Упражнения в висах. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие скоростно- силовых качеств. |
| **39** | Опорный  прыжок |  | Опорный прыжок – учёт. Спортивная игра  Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. |
| **40** | Акробатические комбинации из разученных элементов |  | Акробатическая комбинация из разученных элементов – учет. Развитие скоростно –силовых качеств. |
| **41** | Развитие  силовых способностей и силовой выносливостию |  | Подтягивание на низкой перекладине ( д) и высокой (ю) – учёт  Полоса препятствий. ( с лазанием и перелезанием. ОРУ с гантелями. |
| **42** | Развитие физических качеств |  | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.  Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. |
| **43** | Развитие координационных способностей |  | Прыжки со скакалкой 1мин в максимальном темпе - учёт .  Упражнения с гимнастической скамейкой.  Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| **44** | Развитие гибкости |  | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке  Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. |
| **45** | Развитие гибкости |  | ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, на гимнастической стенке |
|  |  |  | Спортивные игры (3ч)Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); |
| **46** | Ведение мяча с сопротивлением.  Бросок мяча. |  | Бросок мяча в прыжке(ю) двумя руками от головы (д) со средней дистанции с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. |
| **47** | Индивидуальные действия в защите |  | Индивидуальные действия в защите (выбивание, накрывание броска )  Развитие скоростных качеств. |
| **48** | Нападение через заслон. |  | Сочетание приёмов ведение - бросок. Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. |
| **Лыжная подготовка (18ч) совершенствование техники передвижениях на лыжах;** | | | |
| **49** | Основы т/безопасности,  профилактика травматизма |  | Инструктаж по т/ безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Одежда, обувь и инвентарь лыжника. Попеременный двухшажный ход. Прохождение учебного круга 1км |
| **50** | Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход |  | История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 2км. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» ( ГТО ); |
| **51** | Одновременный одношажный ход ( стартовый разгон) |  | Особенности физической подготовки лыжника.Основные иэлементы тактики в лыжных гонках. Попеременный двухшажный ход в гору . Одновременный одношажный ход. Прохождение учебного круга 3км |
| **52** | Развитие выносливости |  | Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Прохождение учебного круга без учета времени на оценку. М- 4,5км, д – 4,0км |
| **53** | Одновременный одношажный ход ( стартовый разгон) |  | Передвижение по тренировочному кругу 1км с применением лыжных ходов на определённых участках. |
| **54** | попеременный двухшажный ход. Коньковый ход . |  | Передвижение попеременным двухшажным и коньковым ходом Повороты на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием» |
| **55** | Развитие скоростных качеств |  | Прохождение дистанции 2км на время. Свободное катание с горы. |
| **56** | Одновременный одношажный ход . Поворот упором. |  | Передвижение одновременным двухшажным ходом на определённых участках 2,5км. Повороты упором. Эстафеты. |
| **57** | попеременный двухшажный ход . Поворот переступанием. |  | Попеременный двухшажный ход ( учёт). Повороты переступанием. Передвижение по тренировочному кругу 2км |
| **58** | Одновременный одношажный ход |  | Одновременный одношажный ход. Передвижение по тренировочному кругу 3км |
| **59** | Развитие скоростных качеств |  | Прохождение дистанции 3 км на результат. Повторение одновременный ходов. |
| **60** | Одновременный одношажный ход. |  | Одновременный одношажный ход ( учёт) Эстафеты |
| **61** | Подъём в гору скользящим шагом |  | Подъём в гору скользящим шагом (у) Передвижение по тренировочному кругу 2км. Подвижные игры |
| **62** | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. |  | Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой».  Торможение «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты. |
| **63** | Торможение и поворот «плугом» |  | Спуск в высокой и низкой стойке. Подъём «ёлочкой».  Торможение и поворот «плугом». Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подвижные игры и эстафеты. |
| **64** | Развитие физического качества - выносливость |  | Равномерное передвижение по учебной лыжне с применением пройденных лыжных ходов. |
| **65** | Торможение и поворот «плугом». |  | Спуск в высокой и низкой стойке с торможением «плугом»(у).  Подвижные игры и эстафеты. |
| **66** | Развитие скоростных качеств |  | Бег на лыжах 5 км на результат |
| **Спортивные игры ( 12ч)**  **Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);** | | | |
| **67** | Баскетбол.  Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. |  | Варианты ловли и передач мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления, бросок в движении( после двух шагов) одной рукой от плеча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| **68** | Индивидуальные действия в защите |  | Индивидуальные действия в защите(перехват, накрывание). Штрафной бросок. Бросок в прыжке (ю).  Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительными отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. |
| **69** | Штрафной бросок |  | Бросок в движении( после двух шагов) одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Бросок в прыжке (ю) |
| **70** | Броски со средней и дальней дистанции. |  | Индивидуальные действия в защите(перехват, накрывание). Броски со средней и дальней дистанции на точность и быстроту. |
| **71** | Личная защита. |  | Штрафной бросок. Учебная игра ( личная защита под своим кольцом).  Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемые с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. |
| **72** | Личная защита |  | Учебная игра ( личная защита под своим кольцом).  Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. |
| **73** | Групповые действия в нападении и защите |  | Взаимодействие двух нападающих против двух защитника (2Х2).  Взаимодействие трёх нападающих против двух защитников (3Х2).  Учебная игра в баскетбол |
| **74** | Командные действия в нападении и защите |  | Учебная игра ( зонная защита под своим кольцом). |
| **75** | Командные действия в нападении и защите |  | Бросок в движении( после двух шагов) одной рукой от плеча. Штрафной бросок – учёт. Бросок в прыжке (ю). Учебная игра ( зонная защита под своим кольцом). |
| **76** | Групповые действия в нападении и защите |  | Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2Х1).  Взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2Х2).  Учебная игра в баскетбол |
| **77** | Зонная система защиты |  | Игра в баскетбол по основным правилам (зонная система защиты)-учёт  Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. |
| **78** | Зонная система защиты |  | Игра в баскетбол по основным правилам ( зонная система защиты)  Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. |
| **Спортивные игры (11ч)**  **Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе);** | | | |
| **79** | Волейбол. Прием мяча двумя руками снизу |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение .Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **80** | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение .Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **81** | Волейбол. Прямой нападающий удар. |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу . Верхняя передача мяча в парах с шагом. Позиционное нападение Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **82** | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку. |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу . Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» ( ГТО ); |
| **83** |  |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу . Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **84** | Волейбол. Верхняя передача мяча в парах с шагом. |  | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение .Учебная игра. Развитие координационных способностей. |
| **85** | Групповые действия в нападении и защите |  | Взаимодействие в нападении с участием двух игроков ( передай мяч и выйди на свободное место) – учёт. Учебная игра в баскетбол |
| **86** | Командные действия в нападении и защите |  | Позиционное нападение и зонная защита. Учебная игра в баскетбол |
| **87** | Различные варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча. |  | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Различные варианты ловли и передач мяча – учёт. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игра |
| **88** | Различные варианты ведения мяча. |  | Различные варианты ловли и передачи мяча, ведения мяча.  Учебная игра в баскетбол |
| **89** | Командные действия в нападении и защите |  | Позиционное нападение и зонная защита. Учебная игра в баскетбол |
| **Лёгкая атлетика ( 13ч)**  **совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега;** | | | |
| **90** | Низкий старт.  Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. |  | Низкий старт. Эстафетный бег .Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с 13 -15 шагов разбега.  Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом « Готов к труду и обороне» ( ГТО ); |
| **91** | Низкий старт  Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. |  | Техника прыжка в длину с 13 -15 шагов разбега. Развитие скоростно – силовых качеств. Бег 30, 60м - учёт |
| **92** | Бег в равномерном темпе в чередовании с ходьбой |  | Бег 15 мин с переходом на ходьбу. ОРУ. Развитие выносливости.  Метание гранаты. |
| **93** | Прыжок в длину с 13-15 шагов разбега. |  | Равномерный бег. Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с 13 -15шагов разбега - учёт |
| **94** | Метание гранаты |  | Метание гранаты. Развитие скоростно – силовых качеств.  Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; |
| **95** | Равномерный бег |  | Бег 1000мин - учёт |
| **96** | Метание мяча в цель и гранаты на дальность |  | Метание мяча в цель 1х1 с 12- 14 м. Техника эстафетного бега.  Метание гранаты – учёт. Развитие скоростно – силовых качеств. |
| **97** | Метание мяча на дальность. |  | Метание теннисного мяча с места на заданное расстояние . Техника эстафетного бега. Развитие скоростно – силовых качеств |
| **98** | Метание мяча на дальность |  | Бег 20 мин в равномерном темпе. Развитие выносливости.  Метание мяча на дальность - учёт |
| **99** | Определение уровня физической подготовленности. |  | Равномерный бег 20мин, ОРУ, челночный бег 4х9, броски набивного мяча ( 1кг), наклон вперёд. |
| **100** | Определение уровня физической подготовленности. |  | 6 минутный бег. Спортивная игра волейбол, передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; |
| **101** | Бег в переменном темпе 2000м(д), 3000м (ю) |  | Бег в переменном темпе 2000м(д), 3000м (ю) учёт |
| **102** | Определение уровня физической подготовленности. |  | Тест поднимание туловища за 30сек. Прыжок в длину с места.  Подтягивание на перекладине. |
| **103** | Плавание. |  | Плавание на груди, спине, боку с грузом в руке. |
| **104** | Оздоровительные системы физического воспитания. |  | Раскрыть основные направления оздоровительной физической культуры  ( оздоровительно- рекреативное, гигиеническое, оздоровительно-реабилитационное, спортивно-реабилитационное) |
| **105** | Кросс по пересеченной местности |  | Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; |