**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ПО**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**5 КЛАСС ( 3 ЧАСА)**

Программа разработана учителями:

Спирина Ольга Алексеевна -

высшая квалификационная категория,

Ходонова Светлана Григорьевна -

первой квалификационной категорией .

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по предмету "Физическая культура"**

**5-9 класс**

**Аннотация**

Рабочая программа разработана в соответствии с

* Федеральным законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
* требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденными приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утв. приказом Минобрнауки от 29 декабря 2014 г. № 1644);

с учетом:

* примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) и вошедшей в государственный реестр примерных основных общеобразовательных программ Минобрнауки РФ.
* Авторской программы Физическая культура: 5-9 классы: (В.И.Лях) – М.: Просвещение, 2014;
* Учебным планом МБОУ "Школа№60";

Федеральным перечнем учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих

Распределение учебного времени:

5 класс – 3 часа в неделю

6 класс – 3 часа в неделю

7 класс – 3 часа в неделю

8 класс – 3 часа в неделю

9 класс – 3 часа в неделю

Рабочая программа для учащихся 5 классов составлена по региональной адаптированной программе для 5-9-х классов на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических **наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012).**

Представленная рабочая программа составлена в целях активизации и повышения интереса к игровой деятельности учащихся на уроках физической культуры. В разделы программного материала по предмету «физическая культура» включены, подвижные и спортивные игры. Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе предлагается использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  программы | Программа | Тип  классов | Кол-во  часов | Учебники |
| Углубленный | Авторская | 5 классы  6 классы  7 классы  8 классы  9 классы | 3  3  3  3  3 | Виленский М.Я.; Туревский И.М. Физкультура: 5-7 кл. – М.: Просвещение, 2011  В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение», 2012). |

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Особенностью тематического планирования является включение в каждый урок, подвижных, спортивных игр и соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала, и на каждом 3 уроке проводится в форме игры или соревнования..

Программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены:
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаря, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

**Учебно - методическое обеспечение:**

* Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./ Лях В.И., Зданевич А.А.- М.: Просвещение, 2012.
* П.А. Киселёв; С.Б.Киселёва. Настольная книга учителя физической культуры
* Физическая культура в школе. Журналы

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Представленная рабочая программа составлена в целях активизации и повышения интереса к игровой деятельности учащихся на уроках физической культуры. В разделы программного материала по предмету «физическая культура» включены, подвижные и спортивные игры.

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2014-2015 учебном году в общеобразовательных учреждениях Нижегородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 1 февраля 2012 года №74 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011г. №19644);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 года № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2014-2015 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. №1067;
* Письмо Министерства образования Российской Федерации от 16.05.2012 г. №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;
* Письмо Министерства образования Нижегородской области от 08.04.2011г. № 316-01-52-1403/11 «О введении 3-го часа физической культуры.
* При организации изучения предмета «Физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующим: приказ департамента образования, культуры и молодежной политики «Об утверждении базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования»)

Программа включает разделы: пояснительную записку; требования к уровню подготовки учащихся; тематическое планирование, содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Содержание тематического планирования при трех учебных занятиях в неделю, направлено в первую очередь на выполнение федерального

компонента государственного стандарта образования по физической культуре и ориентировано, на выполнение базовой части комплексной программы

по физической культуре. Вариативная часть программного материала спланирована на основе подвижных и спортивных игр в течении года-35уроков.

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть подвижных и спортивных игр: «Легкая атлетика » 21 урок, «Кроссовая подготовка» -18 урок, «Спортивные игры» волейбол ,баскетбол -21 уроков, , гимнастика-18 уроков, лыжная подготовка-24 урока.

Особенностью тематического планирования является включение в урок подвижных, спортивных игр и соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала, и на каждом 3 уроке проводится игры или соревнования.

В 5 классах рекомендуется проведение 1-2 игры на уроке. Учащиеся в 5 классах на уроках физической культуры изучают спортивные игры ( волейбол баскетбол) в соответствие с программным материалом. Программный материал по подвижным, спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения.

Особенностью вариативной части программного материала является включение в данный урок игр с использованием преимущественно соревновательного и игрового методов обучения. В данные уроки включаются также упражнения, направленные на подготовку школьников к сдаче норм областного комплекса ГТО.

Учебный курс представлен учебно-методическим комплектом: программа, учебник, методическое пособие, дидактические материалы, составленные авторской группой: **В.И. Лях и А.А. Зданевич. и др.**

Линия учебно-методических комплектов под редакцией Виленский М.Я.; Туревский И.М способствуют в первую очередь обучению жизненно важным двигательным умениям и навыкам, развитию двигательных (Физическая культура.5-7 классы -М.: Просвещение. 2009; комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы: доктор педагогических **наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич Москва «Просвещение», 2012)** способностей. Учебники написаны в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1 – 11 классов».

Согласно локальному акту образовательного учреждения учащиеся проходят промежуточную аттестацию по окончании четверти. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают контрольные упражнения (тесты) для определения развития уровня физической подготовленности в зависимости от возраста и пола. По прохождении разделов программы проводится контрольный урок. 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 за успеваемость выставляется в баллах.

***Возрастные особенности 5-классников. Переход от младшего школьного к младшему подростковому возрасту. Адаптация в средней школе.***

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Младший подросток пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». По этой же причине подросток ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно- логического мышления, умения рассуждать. Познавательная деятельность по-прежнему является ведущей.

|  |
| --- |
| Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно- логического мышления, умения рассуждать. Кроме того, познавательная деятельность по-прежнему является ведущей, появляется новый вид учебного мотива — мотив самообразования, представленный в активном интересе к дополнительным источникам знаний, на первое место выходит потребность понимания смысла учения «для себя». Появляются следующие центральные личностные образования: произвольная саморегуляция поведения и деятельности, 〉 появление рефлексии, анализа и умения строить внутренний план действий, 〉 ориентация на группу сверстников. Любознательность отражает увеличивающийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости.В это время школьные интересы уступают свое место внеучебным: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы. Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы «НЕ»:НЕ хотят учиться так, как могут; НЕ хотят слушать никаких советов; НЕ убирают за собой; НЕ делают домашние дела; Не приходят вовремя.  В это вре­мя они бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни, иногда представляющих даже реаль­ную угрозу, а также в активное опробование своих новых ролей. Им не нужны ничьи советы, ведь им не­обходимы собственные ошибки. Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. |

**Цели и задачи**

Общей цельюобразования в области физической культуры является формирование у учащихся 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.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

• дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

1. формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
2. выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
3. углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
4. воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
5. выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
6. формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
7. воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
8. содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

На уроках физической культуры в 5 классе решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий в 5 классе является обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, кроссовая подготовка.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

В программе для 5 классов физическая культура, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивную деятельность. Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Вторая содержательная линия «Спортивная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 5 класса  
 при 3-х разовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 класс** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **итого** |
| **1** | Основы знаний | ***В процессе уроков*** | | | | |
| **2** | Легкая атлетика. | 11 |  |  | 10 | 21 |
| **3** | Спортивные игры: волейбол,баскетбол | 6 | 6 | 6 | 3 | 21 |
| **4** | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |  |  | 18 |
| **5** | Лыжная подготовка |  |  | 24 |  | 24 |
| **6** | Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| **7** | Подготовка к экзаменам (теория, практика) | ***В процессе уроков*** | | | | |
|  | Всего: | **26** | **24** | **30** | **22** | **102** |

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России;
* особенности развития избранного вида спорта;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
* **УМЕТЬ:**
* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
* **ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек | 10.6 | 10,8 |
|  | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз  Подтягивание | 180  7 | 165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1,5 км | Без учета времени | Без учета времени |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков,  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. ***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***Легкая атлетика*:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; 1000 м., в рав­номерном темпе бегать до 12 мин (после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину, с 3-5 и высоту. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений

*В* ***гимнастических и акробатических упражнениях*:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки). Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

***В спортивных играх****:* играть в волейбол , (по уп­рощенным правилам). Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

***Лыжная подготовка:***Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км. ). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

***Физическая подготовленность*:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности****:* самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

***Способы спортивной деятельности*:** участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями*:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету

физкультура —— 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения | **Оценка** | | | **Оценка** | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
|  | Бег 30 м (сек.) | **м** | **5,6** | **7,3** | **д** | **5,8** | **7,5** |
|  | Бег 1000 м (мин,сек.) («+» — без учета времени) | **м** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Челночный бег 3х10 м (сек.) | **м** | **9.9** | **10.8** | **10.2** | **11.3** | **11.7** |
|  | Прыжок в длину с места (см) | **155** | **115** | **100** | **150** | **110** | **90** |
|  | Выносливость 6 мин. бег | **1100** | **730** | **700** | **900** | **600** | **500** |
|  | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Отжимания (кол-во раз) | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** | **+** |
|  | Подтягивания (кол-во раз) | **+** | **+** | **+** | **4** | **2** | **1** |
|  | Гибкость наклон вперёд из положения сидя |  |  |  |  |  |  |

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Оценка | | | Оценка | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **5** | Челночный бег 4x9 м, сек | 10,2 | 10,7 | 11,3 | 10,5 | 11,0 | 11,7 |
| **5** | Бег 30 м, секунд | 5,7 | 6,0 | 6,5 | 5,9 | 6,2 | 6,6 |
| **5** | Бег 500м, мин | 2,15 | 2,50 | 2,65 | 2,50 | 2,65 | 3,00 |
| **5** | Бег 1000м, мин | 4,30 | 5,00 | 5,30 | 5,00 | 5,30- | 6,00 |
| **5** | Бег 60 м, секунд | 10,2 | 10,5 | 11,3 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| **5** | Бег 2000 м, мин | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| **5** | Прыжки в длину с места | 170 | 155 | 135 | 160 | 150 | 130 |
| **5** | Подтягивание на высокой перекладине | 7 | 5 | 3 |  |  |  |
| **5** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| **5** | Наклоны вперед из положения сидя, см | 9 | 5 | 3 | 12 | 9 | 6 |
| **5** | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 35 | 30 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| **5** | Бег на лыжах 1 км, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| **5** | Бег на лыжах 2 км, мин | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| **5** | Многоскоки, 8 прыжков, м | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| **5** | Прыжок на скакалке, 15 сек, раз | 34 | 32 | 30 | 38 | 36 | 34 |
| **5** | Плавание (без учета времени) | 50м | 25м | 12м | 25м | 20м | 12м |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Значение напряжения и расслабления мышц  Личная гигиена  Правила выполнения д/з, утренней гимнастики, физкультминуток  Основные причины травматизма  Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение здорового образа жизни для человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятие об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассаж  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятия лыжами для здоровья человек | 1,2,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  3,24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 3 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,27,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20  86  87,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | | Тип  № урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д\З | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег 5 час | | Изучение нового материала  1 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (30-40м). Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения развитие скоростных качеств .Подвижная игра «Бег с флажками» Инструктаж по Т.Б. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60м). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствование  2 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (40-50м). Круговая эстафета. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных качеств. Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью с высокого старта (60м). | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствование  3 | Высокий старт (до 10-15 м), бег по дистанции Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения; развитие скоростных качеств. | ***Уметь:*** (60м) бегать с максимальной скоростью с высокого старта | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Совершенствование  4 | Высокий старт (до 10-15 м), бег с ускорением (50-60м). Финиширование. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафетный бег Передача эстафетной палочки. | ***Уметь:*** (60м) бегать с максимальной скоростью с высокого старта | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Учетный  5 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые». | ***Уметь:*** (60м) бегать с максимальной скоростью с высокого старта | Бег 60 м: М.: «5»-10,2с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,4 с; д.: «5»-10,4с «4»- 10,9 с; «3»- 11,6 с. | Равномерный бег |  |  |
| Прыжки в длину. Метания малого мяча 4 часа. | | Изучение нового материала  6 | Обучение отталкивания в прыжке в длину способом «согнув ноги», прыжок с 7- 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра « Попади в мяч». Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно –силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  7 | Обучение подбора разбега. Прыжок с 7- 9 шагов разбега Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ Подвижная игра « Кто дальше бросит». Специальные беговые упражнения; развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  8 | Прыжок 7 – 9 шагов разбега. Приземление. Метание малого мяча в вертикальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ в движении. Подвижная игра «Метко в цель». Специальные беговые упражнения; развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в вертикальную цель. | Текущий | Броски легких предметов на дальность и в цель |  |  |
|  | | Учетный  9 | Прыжок 7 – 9 шагов разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1х1) с 5-6 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения; развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в длину с разбега; метать мяч в горизонтальную цель. | Оценка техники выполнения прыжка в длину с разбега. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Бег на средние  дистанции ( 2 ч) | | Изучение нового материала.  10 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра « Салки». | ***Уметь:*** Бегать на дистанцию 1000 м. | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Совершенствования  11 | Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра « Салки маршем». | ***Уметь:*** Бегать на дистанцию 1000м. (на результат). | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9 ч).** | | | | | | | | |
| Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий  ( 9 ч)  Волейбол 6 час | | Изучение нового материала.  12 | Равномерный бег (10 мин.) ОРУ. Подвижная игра «Невод» Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комбинированный  13 | Равномерный бег 12 мин. Чередование бега с ходьбой. ОРУ в движении. Подвижная игра «Перебежка с выручкой» Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комбинированный  14 | Равномерный бег (12 мин.) Чередование бега с ходьбой. ОРУ. Подвижная игра «Паровозики» Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин). | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  15 | Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ Подвижная игра «Бег с флажками». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комбинированный  16 | Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комбинированный  17 | Равномерный бег (15 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Команда быстроногих». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комбинированный  18 | Равномерный бег (17 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Через кочки и пенёчки». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комбинированный  19 | Равномерный бег (17 мин.) Бег в гору. Преодоление препятствий. ОРУ. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Учетный  20 | Бег по пересечённой местности (2 км). ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки маршем». Развитие выносливости. | ***Уметь:*** Бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Бег 2 км. Без учёта времени. | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| **Спортивные игры (6 ч).** | | | | | | | | |
| Волейбол ( 6 ч) | | Изучение нового материала  21 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Эстафета с элементами волейбола. ТБ при игре в волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия. | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  22 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперед. Подвижная игра «Пасовка волейболистов» | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  23 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  Оценка техники выполнения стойки и передвижений. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | | Совершенствования  24 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. Встречные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий  Оценка техники выполнения стойки и передвижений | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комплексные  25 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты. Подвижная игра с элементами в/б «Летучий мяч». | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексные  26 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения. (6 ч) | Изучение нового материала  27/1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.).Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Запрещенное движение». | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, выполнять строевые упражнения. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  28/2 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.) Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Светофор». | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости. |  |  |
| Комплексный  29/3 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Фигуры». | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Комплексный  30/4 | Перестроение из колоны по одному в колону по четыре дроблением и сведением. ОРУ в движении. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. Эстафета «Веревочка под ногам». | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Комплексный  31/5 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. Подвижная игра. «Прыжок за прыжком». | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Учетный  32/6 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись( м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения. | Оценка техники выполнения висов. Подтягивание в висе.  м: «5»-6 р  «4»-4р; «3»-1р  д: «5»-19р;  «4»-14р; «3»-4р | Приседания на одной ноге |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения  (6ч) | Изучение нового материала  33/7 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра « Удочка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения***.*** | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Комплексный  34/8 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра « Прыжки по полоскам». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комплексный  35/9 | Перестроение из колонны по два в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра « Кто обгонит?». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комплексный  36/10 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами Прыжок ноги врозь. Подвижная игра « Прыгуны и пятнашки». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комплексный  37/11 | Перестроение из колонны по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Подвижная игра « Удочка». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Учебный  38/12 | Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному с разведением и слиянием по восемь человек в движении. ОРУ с мячами. Прыжок ноги врозь. Соскок прогнувшись. Подвижная игра « Кто обгонит». Развитие силовых способностей. | ***Уметь:*** выполнятьопорныйпрыжок, строевые упражнения. | Текущий | Танцевальные шаги |  |  |
| Акробатика  (6 ч) | Изучение нового материала  39/13 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Танцевальные шаги |  |  |
| Комплексный  40/14 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед. Подвижная игра «Два лагеря». ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь***: выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Комплексный  41/15 | Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырки вперёд и назад. ОРУ в движении. Подвижная игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  42/16 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Подвижная игра «Бездомный заяц». ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей. | ***Уметь*:** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  43/17 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Челнок» ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | ***Уметь:*** выполнять кувырки, стойку на лопатках. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Учётный  44/18 | Строевой шаг. Повороты в движении. Кувырки вперёд и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты с обручем. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | **Уметь**: выполнять кувырки, стойка на лопатках. | Оценка техники выполнения кувырков, стойка на лопатках | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| **Спортивные игры (6ч)** | | | | | | | |
| Волейбол (4ч) | Комплексный  45/19 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.  ТБ при игре в волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комплексный  46/20 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комплексный  47/21 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  48/22 | Стойка игрока. Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Встречные и линейные эстафеты с передачами мяча. Подвижные игры с элементами волейбола. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  49/23 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Комплексный  50/24 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий |  |  |  |
| **ЛЫЖИ (24ч)** | | | | | | | |
|  | Изучение нового материала  51/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью |  |  | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Учётный  52/2 | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комбинированный  53/3 | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комбинированный  54/4 | Разучить технику попеременно двушажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.  Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Учётный  55/5 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комбинированный  56/6 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комбинированный  57/7 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комбинированный  58/8 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км |  |  |
| Комбинированный  59/9 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км |  |  |
| Совершенствования  60/10 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комбинированный  61/11 | Оценить технику попеременно двушажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  62/12 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км |  |  |
| Совершенствования  63/13 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  64/14 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  65/15 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробегом дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  66/16 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробегом дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  67/17 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробегом дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комбинированный  68/18 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комбинированный  69/19 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комбинированный  70/20 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  71/21 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Совершенствования  72/22 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| Контрольный  73/23 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Контрольный  74/24 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| **Спортивные игры (6ч)** | | | | | | | |
|  | Комбинированный  75/25 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комбинированный  76/26 | Стойка игрока. Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комбинированный  77/27 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комбинированный  78/28 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комбинированный  79/29 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комбинированный  80/30 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Изучение нового материала  81/1 | Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег (10мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « разведчики и часовые» Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Комбинированный  82/2 | Равномерный бег (12мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра « разведчики и часовые» Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комбинированный  83/3 | Равномерный бег (13мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра « Посадка картошки». Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комбинированный  84/4 | Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра « Посадка картошки». Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комбинированный  85/5 | Равномерный бег (16мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра « Салки маршем». Развитие выносливости. | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комбинированный  86/6 | Равномерный бег (17мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору . Подвижная игра « Салки маршем». Развитие выносливости | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Комбинированный  87/7 | Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра « Наступление». Развитие выносливости | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комбинированный  88/8 | Равномерный бег (18мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по разному грунту. Подвижная игра « Невод». Развитие выносливости | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комбинированный  89/9 | Равномерный бег (20 мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра « Невод». Развитие выносливости | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (20 мин) | Бег 2 км без учета времени | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика 10 часов** | | | | | | |
| Бег на средние дистанции  (2ч) | Комплексный  90/10 | Инструктаж по Т.Б. Бег в равномерном темпе (1000 м ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанции 1000м . | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  91/11 | Бег в равномерном темпе (1000 м ). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать на дистанции 1000м  (на результат) | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Комбинированный  92/12 | Высокий старт (до 10-15 м). бег с ускорением (30-40м).  Встречная эстафета. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструкция по ТБ. | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью (60м). с низкого старта. | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Совершенствования  93/13 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| Совершенствования  94/14 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Учетный  95/15 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| Учетный  96/16 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Метания в горизонтальную цель |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (3ч) | Комплексный  97/17 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Броски легких предметов на дальность и в цель |  |  |
| Изучение нового материала  98/18 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом  « перешагивание» (подбор разбега и отталкивание). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Комбинированный  99/19 | Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом  « перешагивание» (отталкивание, переход планки). Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых качеств. | ***Уметь:*** прыгать в высоту с разбега; метать малый мяч на дальность. | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| **Спортивные игры (3ч)** | | | | | | | |
|  | Комбинированный  100/20 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комбинированный  101/21 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комбинированный  102/22 | Передвижение в стойке. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя подача с 3-6 м. Эстафеты. Игра в мини – волейбол. | ***Уметь:*** Играть в волейбол по упрощённым правилам; выполнять правильно технические действия | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |

Рабочая программа для учащихся 6 классов

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в 6 классе выделяется 102 ч (3 ч. в неделю, 35 учебных недель).

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 6 класса  
 при 3-х разовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 класс | | 1 | 2 | 3 | 4 | итого |
| 1 | Теоретические сведения | *В процессе уроков* | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 | 21 |
| 3 | Спортивные игры: волейбол | 6 | 6 | 6 | 3 | 21 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |  |  | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 24 |  | 24 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| 7 | Подготовка к экзаменам (теория, практика) | *В процессе уроков* | | | | |
|  | Всего: | 26 | 24 | 30 | 22 | 102 |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России
* особенности развития избранного вида спорта;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек | 10.6 | 10,8 |
|  | Лазанье по канату на расстояние  6 м, сек  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз  Подтягивание | 12  180  7 | -  165  18 |
| К выносливости | Кроссовый бег 1,5 км | Без учета времени | Без учета времени |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков,  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

***Возрастные особенности 6-классников. Переход от младшего школьного к младшему подростковому возрасту. Адаптация в средней школе.***

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Младший подросток пытается найти собственную уникальность, познать собственное «Я». По этой же причине подросток ориентирован на установление доверительных отношений со сверстниками. Именно в виду психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно- логического мышления, умения рассуждать. Познавательная деятельность по-прежнему является ведущей.

|  |
| --- |
| Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит дальнейшее физическое и психофизическое развитие, активное развитие головного мозга, неустойчивость умственной работоспособности, повышенная утомляемость, нервно-психическая ранимость, неспособность к длительному сосредоточению, возбудимость, эмоциональность, развитие словесно- логического мышления, умения рассуждать. Кроме того, познавательная деятельность по-прежнему является ведущей, появляется новый вид учебного мотива — мотив самообразования, представленный в активном интересе к дополнительным источникам знаний, на первое место выходит потребность понимания смысла учения «для себя». Появляются следующие центральные личностные образования: произвольная саморегуляция поведения и деятельности, 〉 появление рефлексии, анализа и умения строить внутренний план действий, 〉 ориентация на группу сверстников. Любознательность отражает увеличивающийся интерес школьника к окружающему миру. Подросток ощущает свои возросшие возможности, что имеет существенное значение для «подпитки» чувства взрослости. В это время школьные интересы уступают свое место вне учебным: лишь у части учеников интересы связаны с учебными предметами, у большинства же они гораздо шире и далеко выходят за рамки школьной программы. Специфика данного возраста хорошо описывается с применением частицы «НЕ»:НЕ хотят учиться так, как могут; НЕ хотят слушать никаких советов; НЕ убирают за собой; НЕ делают домашние дела; Не приходят вовремя.  В это вре­мя они бросаются в активное узнавание различных аспектов жизни, иногда представляющих даже реаль­ную угрозу, а также в активное опробование своих новых ролей. Им не нужны ничьи советы, ведь им не­обходимы собственные ошибки. Подростковый возраст — остро протекающий переход от детства к взрослости. С одной стороны, для этого сложного периода показательные негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, вызывающий характер его поведения по отношению к взрослым. С другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное, данный период отличается выходом ребенка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение к себе как члену общества. |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Легкая атлетика*: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения высокого старта; 1000 м., в рав­номерном темпе бегать до 12 мин (после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину, с 3-5 и высоту. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (5—6м); метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов раз­бега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м.

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в волейбол (по уп­рощенным правилам).

*Лыжная подготовка:* Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Применение лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км.

*Физическая подготовленность*: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности*: участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету

физкультура — 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Оценка | | | Оценка | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 6 | Челночный бег 4x9 м, сек | 10,0 | 10,5 | 11,5 | 10,3 | 10,7 | 11,5 |
| 6 | Бег 30 м, секунд | 5,5 | 5,8 | 6,2 | 5,8 | 6,1 | 6,5 |
| 6 | Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин | 4,20 | 4,45 | 5,15 | 2,22 | 2,55 | 2,80 |
| 6 | Бег 60 м, секунд | 9,8 | 10,2 | 11,1 | 10,0 | 10,7 | 11,3 |
| 6 | Бег 2000 м, мин | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с места | 175 | 165 | 145 | 165 | 155 | 140 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 6 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| 6 | Наклоны вперед из положения сидя | 10 | 6 | 3 | 14 | 11 | 8 |
| 6 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 40 | 35 | 25 | 35 | 30 | 20 |
| 6 | Бег на лыжах 2 км, мин | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| 6 | Бег на лыжах 3 км, мин | 19,00 | 20,00 | 22,00 |  |  |  |
| 6 | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 48 | 46 | 44 |
| 6 | Плавание | 50м | 40м | 25м | 50м | 40м | 25м |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Пагубность вредных привычек  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные причины травматизма  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Значение занятий физкультурой для здоровья человека  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Упражнения для разогревания | 1,2,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  3,24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Катание на санках  Передвижение на лыжах до 3 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,27,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20  86  87,88 |

**Тематическое планирование**

**6 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | | ***Вид контроля*** | | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег ( 5ч). | Вводный  1 | Высокий старт *(15-30 м),* стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты встречные. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Терминология спринтерского бега | Уметь; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий | | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Комбинированный  2 | Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Развитие скоростных качеств. Измерение результатов | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий | | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  3 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные, передача палочки. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь; бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий | | Равномерный бег |  |  |
| Совершенствования  4 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Бег *(3 х 50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | Текущий | | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Контрольный  5 | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований в спринтерском беге | Уметь: бегать с максимальной скоростью на дистанцию 60 м | | М.: «5» -10,0 с; «4» - 10,6 с; «3» - 10,8 с; д.: «5»- 10,4 с; «4»- 10,8 с; «3»- 11,2 с. | | Равномерный бег |  |  |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (4 ч). | Комбинированный  6 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель *(1 х 1)* с 8-10 м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология прыжков в длину | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | Текущий | | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  7 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Приземление. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Терминология метания | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | Текущий | | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  8 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в прыжках | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | Текущий | | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Учетный  9 | Прыжок в длину с 7-9 шагов. Метание теннисного мяча на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании | Уметь: прыгать в длину с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | | Текущий | | Метание в горизонтальную цель |  |  |
| Бег на средние дистанции  (2 ч) | Комбинированный  10 | Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию | | Текущий | | Равномерный бег |  |  |
| Комбинированный  11 | Бег *(1000 м).* Бег по дистанции. Подвижные игры «Невод», «Круговая эстафета». Развитие выносливости | Уметь: пробегать среднюю беговую дистанцию | | М: 5,00-5,30- 6,00 мин;  д.: 5,30-6,00- 6,20 мин | | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности ,преодоление препятствий  (9ч) | Комбинированный  12 | Равномерный бег *(12 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |
| Совершенствования  13 | Равномерный бег *(14 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Совершенствования  14 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  |  |
| Совершенствования  15 | Равномерный бег *(16 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  |  |
| Совершенствования  16 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  |  |
| Совершенствования  17 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег по песку. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  |  |
| Совершенствования  18 | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Упражнения на развитие быстроты | |  |  |
| Совершенствования  19 | Равномерный бег *(18 мин).* Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | Текущий | Упражнения на развитие ловкости | |  |  |
| Учетный  20 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Упражнения на развитие ловкости | |  |  |
| **Подвижные игры (6ч).** | | | | | | | | | |
| Волейбол (6 ч) | Изучение нового материала  21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  |  |
| Комбинированный  22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через зону и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| Совершенствования  23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в одной зоне и через зону, над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре (высокая опора). Мал. 10 Дев. 8 | |  |  |
| Совершенствования  24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и тройках через зону, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону и через сетку. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Совершенствования  25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через зону и в зоне, через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  |  |
| **Гимнастика 18 часов.** | | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения  (6 ч) | Изучение нового материала  27/1 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. ОРУ на месте без предметов. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |
| Совершенствования  28/2 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущим | Специальные дыхательные упражнения | |  |  |
| Совершенствования  29/3 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Эстафеты. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | | **Уметь:** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации | |  |  |
| Совершенствования  30/4 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Приседания на одной ноге | |  |  |
| Совершенствования  31/5 | Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. ОРУ на месте без предметов. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Текущий | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн | |  |  |
| Учетный  32/6 | Выполнение на технику. Подъем переворотом в упор. Сед ноги врозь (м.). Вис лежа. Вис присев (д.). Выполнение подтягивания в висе. Развитие силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, висы | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов | Изучение нового материала  33/7 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ без предметов. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | |  |  |
| Совершенствования  34/8 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100—110 см).* ОРУ без предметов. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  |  |
| Совершенствования  35/9 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  |  |
| Совершенствования  36/10 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ в движении. Эстафеты. Выполнение комплекса упражнений с обручем. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Танцевальные шаги | |  |  |
| Совершенствования  37/11 | Прыжок ноги врозь *(козел в ширину, высота 100-110 см).* ОРУ с обручем. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Текущий | Танцевальные шаги | |  |  |
| Учетный  38/12 | Выполнение прыжка ноги врозь *(на оценку).* Выполнение комплекса ОРУ с обручем *(5-6 упражнений).* Развитие скоростно-силовых способностей | | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, опорный прыжок | Оценка техники опорного прыжка | Акробатические упражнения | |  |  |
| Акробатика (6ч) | Изучение нового материала  39/13 | Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках - выполнение комбинации. Два кувырка вперед слитно. ОРУ с мячом. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Акробатические упражнения | |  |  |
| Комплексный  40/14 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн | |  |  |
| Комплексный  41/15 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  |  |
| Совершенствования  42/16 | Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения стоя *(с помощью).* Комбинация из разученных приемов. Комбинация ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  |  |
| Совершенствования  43/17 | Выполнение комбинации из разученных элементов. Выполнение комбинации ОРУ с мячом. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие координационных способностей | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| Учетный  44/18 | Выполнение двух кувырков вперед слитно. ОРУ с предметами. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей. | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения кувырков. | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| **Подвижные игры (6 ч)** | | | | | | | | | |
| Подвижные игры (6 ч) | Комплексный  45/19 | Стойки ипередвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах в зоне и через зону. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |
| Комплексный  46/20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Комплексный  47/22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники передачи мяча двумя руками сверху в парах | Упражнения на снятие усталости | |  |  |
| Совершенствования  48/23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  |  |
| Совершенствования  49/24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  |  |
| Комплексный  50/25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя рукам после подачи. Эстафеты. Нижняя прямая подача мяча в заданную зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Позиционное нападение (6:0). Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники приёма мяча двумя руками снизу в парах | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | |  |  |
| **Лыжи 24 час.** | | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала  51/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | | ***Уметь :***передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  |  |
| Комбинированный  52/2 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  |  |
| Комбинированный  53/3 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов | |  |  |
| Комбинированный  54/4 | 1. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | |  |  |
| Комбинированный  55/5 | 1. На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Катание на санках | |  |  |
| Комбинированный  56/6 | 1. Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. 2. Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Катание на санках | |  |  |
| Учётный  57/7 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км | |  |  |
| Комбинированный  58/8 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двушажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 3 км | |  |  |
| Комбинированный  59/9 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  |  |
| Комбинированный  60/10 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  |  |
| Комбинированный  61/11 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  |  |
| Комбинированный  62/12 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  |  |
| Совершенствования  63/13 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  |  |
| Комбинированный  64/14 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  |  |
| Совершенствования  65/15 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  |  |
| Совершенствования  66/16 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Совершенствования  67/17 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |
| Совершенствования  68/18 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| Комбинированный  69/19 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  |  |
| Совершенствования  70/20 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  |  |
| Комбинированный  71/21 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  |  |
| Комбинированный  72/22 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  |  |
| Совершенствования  73/23 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  |  |
|  | Контрольный  74/24 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| **Подвижные игры (6ч).** | | | | | | | | | |
|  | Совершенствования  75/25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов | |  |  |
| Совершенствования  76/26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости | |  |  |
| Совершенствования  77/27 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой. Прием мяча снизу двумя руками в парах. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы | |  |  |
| Совершенствования  78/28 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах, тройках через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы | |  |  |
| Совершенствования  79/29 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах в зоне и через зону. Прием мяча снизу двумя руками в парах и после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Упражнения на развитие реакции | |  |  |
| Совершенствования  80/30 | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Упражнения на развитие реакции | |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Комбинированный  81/1 | Равномерный бег *(15 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Терминология кроссового бега | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Ведение мяча на месте | |  |  |
| Совершенствования  82/2 | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  |  |
| Совершенствования  83/3 | Равномерный бег *(16 мин).* Бег в гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |
| Совершенствования  84/4 | Равномерный бег *(17 мин).* Бег под гору. Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Совершенствования  85/5 | Равномерный бег по пересеченный местности  *(18 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  |  |
| Совершенствования  86/6 | Равномерный бег по пересеченный местности  *(18 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  |  |
| Совершенствования  87/7 | Равномерный бег по пересеченный местности  *(19 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  |  |
| Совершенствования  88/8 | Равномерный бег по пересеченный местности*(19 мин).* Преодоление препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  |  |
| Учетный  89/9 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Специальные дыхательные упражнения | |  |  |
| Учетный  90/10 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(до 20 мин)* | М.: 10,30 мин; д.: 14,00 мин | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (5ч) | Комбинированный  91/11 | Высокий старт *(15-30м).* Стартовый разгон, бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Определение результатов в спринтерском беге | | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Комбинированный | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  |  |
| Комбинированный  92/12 | Высокий старт *(15-30 м).* Бег по дистанции *(40-50 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Встречные эстафеты. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Комбинированный | Метание в горизонтальную цель. | |  |  |
| Совершенствования  93/13 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Линейная эстафета. Развитие скоростных качеств. Старты из различных положений | | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Совершенствования | Броски легких предметов на дальность и цель | |  |  |
| Совершенствования  94/14 | Высокий старт *(15-30 м).* Финиширование. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Совершенствования | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  |  |
| Контрольный  95/15 | Бег *(60 м)* на результат. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: 10,0-10,6- 10,8 с; д.: 10,4-10,8- 11,2 с. | Броски легких предметов на дальность и цель | |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5ч) | Комбинированный  96/16 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Подбор разбега и отталкивание. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в высоту | | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Комбинированный | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | |  |  |
| Комбинированный  97/17 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Переход через планку. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании мяча | | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Комбинированный | Комплекс упражнений на развитие гибкости | |  |  |
| Комбинированный  98/18 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Приземление. Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Комбинированный | Равномерный бег | |  |  |
| Комбинированный  99/19 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Комбинированный | Равномерный бег | |  |  |
| Комбинированный  100/20 | Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Метание теннисного мяча с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч в мишень и на дальность | Комбинированный | Равномерный бег | |  |  |
| **Подвижные игры (2ч).** | | | | | | | | | |
|  | Совершенствования  101/21 | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Комбинация из разученных элементов передвижений *(перемещения в стойке, остановки, ускорения).* Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Эстафеты. Комбинации из разученных элементов в парах. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  |  |

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классаразработана на основе:«Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И .Лях и А .А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2012г. и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации.

Учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет, на его преподавание отводится 102 часа в год. Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
  + обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
  + развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
  + приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
  + воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  + содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Важной особенностью образовательного процесса в 7 классе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончании 7 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

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.

Оценка успеваемости по физической культуре в 7 -х классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень со­ответствующих знаний, степень владения двигательными уме­ниями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздо­ровительную и спортивную деятельность, выполнение учеб­ных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке сво­их достижений и достижений товарищей.

Оценка должна сти­мулировать активность подростка, интерес к занятиям физи­ческой культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения уче­ника в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению зна­ний в области физической культуры и ведению здорового об­раза жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широ­кие и гибкие методы и средства обучения для развития уча­щихся с разным уровнем двигательных и психических спо­собностей. На занятиях по физической культуре следует учи­тывать интересы и склонности детей.

*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:

**Возрастные особенности 7- класса.**

Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит формирование умения выдвигать гипотезы, строить умозаключения, делать на их основе выводы. Развитие рефлексии, развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели, развитие мотивационной сферы-эти факторы существенны для данного возраста. Происходит решающий сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями. Память увеличивается в объёме. Развивается механическая память. Появляется самостоятельность и творчество в решениях проблемных задач, выход за пределы стандартных. Письменная речь улучшается до самостоятельного сочинения. Развитие умения овладевать эмоциями и регулировать поведение, развитие умения выделять круг устойчивых интересов, развитие интереса к другому человеку и устойчивый интерес к себе, через стремление разобраться в своих поступках и действиях- это характеристика подросткового возраста. Развитие чувства взрослости, формирование адекватных форм самоутверждения, развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки, развитие форм и навыков личного общения в группе сверстников и выработка способов взаимопонимания, развитие моральных чувств, форм и способов сопереживания и сочувствия другим людям. Подросток становится самостоятельным, сам распоряжается своим временим, выбором друзей. Мир воспринимается критически – всё сопровождается чувством недовольства. Идеалы черпает из кино, телевизоров, журналов, книг и т.д. Самое ценное, что происходит с ребятами в этом возрасте – открытие своего внутреннего мира. Обретая способность погрузиться в себя, они открывают целый мир новых чувств.

**1. 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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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, ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, выполнит  норматив. | 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, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные  его элементы выполнены  неправильно, допущено  более двух значительных  или одна грубая ошибка. |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» (5, 4, 2,) |
| За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание 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. |

**2. 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.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| 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;  - 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. |

**4.Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки | 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. |

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.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельности

Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 7 класса  
 при 3-х разовых занятиях в неделю.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 класс | | 1 | 2 | 3 | 4 | итого |
| 1 | Теоретические сведения | *В процессе уроков* | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 | 21 |
| 3 | Спортивные игры: волейбол | 6 | 6 | 6 | 3 | 21 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 18 |  |  | 18 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 24 |  | 24 |
| 6 | Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| 7 | Подготовка к экзаменам (теория, практика) | *В процессе уроков* | | | | |
|  | Всего: | 26 | 24 | 30 | 22 | 102 |

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной

(дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо для каждого ученика, отведено 75 часов, на вариативную часть -27 часов. В связи с учетом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато- географических условий и имеющейся специализации, добавлено 3 часа на занятия лыжной подготовкой, 3 часа на занятия гимнастикой, 9 часов отведено для занятий легкой атлетикой, 12 часов из вариативной части добавлено на прохождение программы по спортивным играм. Упражнения на разновысоких брусьях заменены упражнениями на фитболах и упражнениями с гантелями

**Содержание тематического учебного курса**

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

***Естественные основы.***

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

***Социально-психологические основы.***

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти, и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно- трудовой активности формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению и описанию.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

***Культурно-исторические основы*.**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

***Волейбол 21***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

***Гимнастика 18***

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само-страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

***Легкая атлетика и кроссовая подготовка 39***

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

***Лыжная подготовка24***

Значение занятий лыжным спортом для поддержки работоспособности. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

***Физическая подготовленность****:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей

**Уровень физической подготовленности учащихся 7 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения(тест) | УРОВЕНЬ | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м | 4.8 | 5.5 | 5.8 | 4.9 | 5.9 | 6.1 |
| 2 | Челночный бег 3х10м | 8.3 | 9.0 | 9.3 | 8.7 | 9.5 | 10.0 |
| 3 | Прыжки в длину с/м | 205 | 170 | 150 | 200 | 160 | 145 |
| 4 | Шестиминутный бег | 1450 | 1300 | 1050 | 1250 | 1150 | 850 |
| 5 | Сила подтягивания из виса | 8 | 5 | 1 | 19 | 12 | 5 |
| 6 | Наклон вперед исходгого положения сидя,см | +9 | +5 | +2 | +18 | +10 | +6 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура», учащиеся по окончании 7 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180  — | 165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в лыжных гонках пробегать дистанцию 2 км на результат и 3 км в равномерном темпе.

**В метаниях на дальность и на меткость**: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки); выполнять подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе, махом назад соскок, девочки-выполнять подъем переворотом в упор махом одной и толчком другой; выполнять опорные прыжки через козла в длину и ширину, выполнять лазанье по канату в два приема.

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету

физкультура 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | показатели | | | показатели | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 7 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,1 | 10,5 | 11,3 |
| 7 | Бег 30 м, секунд | 5,0 | 5,3 | 5,6 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| 7 | Бег 1000м — мальчики, мин 500м — девочки, мин | 4,10 | 4,30 | 5,00 | 2,15 | 2,25 | 2,60 |
| 7 | Бег 60 м, секунд | 9,4 | 10,0 | 10,8 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 7 | Бег 2000 м, мин | 9,30 | 10,15 | 11,15 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 7 | Прыжки в длину с места | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 7 | Подтягивание на высокой перекладине | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| 7 | Наклоны вперед из положения сидя | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 7 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 45 | 40 | 35 | 38 | 33 | 25 |
| 7 | Бег на лыжах 2 км, мин | 12,30 | 13,30 | 14,00 | 13,30 | 14,00 | 15,00 |
| 7 | Бег на лыжах 3 км, мин | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
|  | Прыжок на скакалке, 20 сек, раз | 46 | 44 | 42 | 52 | 50 | 48 |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения | 1,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75  3,34  2,35 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33.  34.  35 | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,23,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20,86  87, |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | | | |
| ***план*** | | ***факт*** | |
|  | **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, Эстафетный бег (5ч) | Вводный  1 | Высокий старт *(20-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  | |  |
| Совершенствования  2 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  | |  |
| Совершенствования  3 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Равномерный бег | |  | |  |
| Совершенствования  4 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Учетный  5 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | **Уметь**: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»-9,5 с; «4»-9,8 с; «3» - 10,2 с; д.: «5» - 9,8 с; «4»- 10,4 с; «3»-10,9 с. | Равномерный бег | |  | |  |
| Прыжки в длину способом «согнув ноги».  Метание малого мяча (4 ч) | Комбинированный  6 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые, упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комбинированный  7 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию. | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комбинированный  8 | Прыжок в длину с 9-11 беговых шагов, приземление. Метание мяча *(150 г)* с 3-5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель | |  | |  |
| Учетный  9 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь**: прыгать в длину с разбега; метать мяч на дальность | М.: 360-340-320 см; д.: 340-320-300 см | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  | |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | Комбинированный  10 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | **Уметь**: пробегать 1500 м | Без учета времени | Равномерный бег | |  | |  |
| Комбинированный  11 | Бег *(1500 м).* Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на средние дистанции | **Уметь**: пробегать 1500 м | Без учета времени | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий ( 9 ч) | Комбинированный  12 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |
| Совершенствования  13 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Совершенствования  14 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  | |  |
| Совершенствования  15 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  | |  |
| Совершенствования  16 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  | |  |
| Совершенствования  17 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  | |  |
| Совершенствования  18 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие реакции | |  | |  |
| Совершенствования  19 | Бег *(19 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | **Уметь**: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие быстроты | |  | |  |
| Учетный  20 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта» | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | Упражнения на развитие ловкости | |  | |  |
|  | **Подвижные игры. (6 ч)** | | | | | | | | |
| Подвижные игры 6 часов. | Прохождение нового материала  21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  | |  |
| Совершенствования  22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| Совершенствования  23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |
| Комплексный  24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Совершенствования  25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  | |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | **Уметь**: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| **Гимнастика (18 ч).** | | | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6ч) | Разучивание нового материала  27/1 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  | |  |
| Совершенствования  28/2 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости | |  | |  |
| Совершенствования  29/3 | Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости | |  | |  |
| Совершенствования  30/4 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений)*. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс упражнений на развитие координации | |  | |  |
| Совершенствования  31/5 | Выполнение команд «Полшага!», «Полный шаг!». Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.). Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.). ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений)*. Упражнения на гимнастической скамейке. Эстафеты, развитие силовых способностей. | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Выполнить комбинацию из разученных элементов | Комплекс упражнений на развитие координации | |  | |  |
|  | Учетный  32/6 | Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке и ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе. | **Уметь**: выполнять строевые приемы; упражнения в висе | Оценка техники выполнения висов. Подтягивания : М: 8-6-3 р. Д: 19-15-8 р. | Приседания на одной ноге | |  | |  |
| Опорный прыжок. (6 ч). | Разучивание нового материала  33/7 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь**: выполнять опорный прыжок | Текущий | Приседания на одной ноге | |  | |  |
| Совершенствование  34/8 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | |  | |  |
| Совершенствование  35/9 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса | |  | |  |
| Совершенствование  36/10 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  | |  |
| Совершенствование  37/11 | Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения комплекса ОРУ | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  | |  |
| Учетный  38/12 | Выполнение опорного прыжка. ОРУ с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь:** выполнять опорный прыжок | Оценка техники выполнения опорного прыжка | Танцевальные шаги | |  | |  |
| Акробатика. Лазание (6ч) | Разучивание нового материала  39/13 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками .ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Танцевальные шаги | |  | |  |
| Совершенствование  40/14 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Упражнения на гимнастической скамейке.ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Акробатические упражнения | |  | |  |
| Совершенствование  41/15 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
|  | Комплексный  42/16 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комплексный  43/17 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| Учетный  44/18 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ОРУ с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей | **Уметь:** выполнять акробатические упражнения раздельно и в комбинации; лазать по канату в два приема | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| **Спортивные игры (6 ч)** | | | | | | | | | |
|  | Совершенствования  45/19 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |
| Совершенствования  46/20 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Комплексный  47/21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. Техника безопасности на уроках | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  | |  |
|  | Совершенствования  48/22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Совершенствования  49/23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс утренней гимнастики | |  | |  |
| Комплексный  50/24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам | **Уметь:** играть в волейбол по упрощенным правилам | Оценка техники нижней прямой подачи мяча | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | |  | |  |
| **Лыжи (24ч)** | | | | | | | | | |
| Лыжи (24 ч). | Комплексный  51/1 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений | |  | |  |
| Комплексный  52/2 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  | |  |
| Комплексный  53/3 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  | |  |
| Комплексный  54/4 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  | |  |
| Комплексный  55/5 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов | |  | |  |
| Учётный  56/6 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подъемы и спуски с небольших склонов | |  | |  |
| Учётный  57/7 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Передвижение на лыжах до 4 км | |  | |  |
| Учётный  58/8 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двушажного хода. | Передвижение на лыжах до 4 км | |  | |  |
| Комплексный  59/9 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Техника подъема на склонах «елочкой», Техника поворота переступанием в конце спуска. Игра «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  | |  |
| Комплексный  60/10 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  | |  |
| Учётный  61/11 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Способы самоконтроля  ( масса, ЧСС ) | |  | |  |
| Учётный  62/12 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двушажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комплексный  63/13 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комплексный  64/14 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  | |  |
| Комплексный  65/15 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Упражнения на снятие усталости | |  | |  |
| Комплексный  66/16 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Комплексный  67/17 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |
| Комплексный  68/18 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| Комплексный  69/19 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  | |  |
| Комплексный  70/20 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  | |  |
| Комплексный  71/21 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  | |  |
| Комплексный  72/22 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Комплексный  73/23 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Учётный  74/24 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками | |  | |  |
|  | **Спортивные игры (6 ч)** | | | | | | | | |
| Подвижные игры на основе волейбола (6ч) | Совершенствования  75/25 | Инструктаж по Т.Б. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.  Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости | |  | |  |
| Совершенствования  76/26 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости | |  | |  |
| Комплексный  77/27 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Эстафеты. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы | |  | |  |
| Совершенствования  78/28 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы | |  | |  |
| Совершенствования  79/29 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам. | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Ведение мяча на месте | |  | |  |
| Совершенствования  80/30 | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Игровые задания на укороченной площадке. Игра по упрощенным правилам | ***Уметь:*** играть в волейбол по упрощённым правилам. | Текущий | Ведение мяча на месте | |  | |  |
|  | **Кроссовая подготовка (9 ч)** | | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Комбинированный  81/1 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ловля и передача мяча на месте | |  | |  |
| Совершенствования  82/2 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки | |  | |  |
| Совершенствования  83/3 | Бег *(17 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие о ритме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |
| Совершенствования  84/4 | Бег *(18 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Совершенствования  85/5 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие об объеме упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения | |  | |  |
| Совершенствования  86/6 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий нашагиванием. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие ловкости | |  | |  |
| Совершенствования  87/7 | Бег *(19 мин).*Преодоление вертикальных препятствий прыжком, Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  | |  |
| Совершенствования  88/8 | Бег *(20 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. Спортивные игры. ОРУ. Развитие выносливости. Правила соревнований | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  | |  |
|  | Учетный  89/9 | Бег *(2000 м).* Развитие выносливости. Спортивные игры | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Без учета времени | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  | |  |
| **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег  (5 ч) | Комбинированный  90/10 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения | |  | |  |
| Совершенствования  91/11 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) | |  | |  |
| Совершенствования  92/12 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | |  | |  |
| Совершенствования  93/13 | Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).* Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег *(3 х 10).* Развитие скоростных качеств. Правила соревнований | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | |  | |  |
| Учетный  94/14 | Бег на результат *(60 м).* Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: 9,5-9,8-10,2 с; д.: 9,8-10,4-10,9 с. | Прыжки со скакалкой | |  | |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (5 ч) | Комбинированный  95/15 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия | |  | |  |
| Комбинированный  96/16 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Метания в горизонтальную цель | |  | |  |
| Комбинированный  97/17 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в длину | Броски легких предметов на дальность и цель | |  | |  |
| Комбинированный  98/18 | Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники метания мяча с разбега | Равномерный бег | |  | |  |
| Комбинированный  99/19 | Прыжок в высоту с 9—11 беговых шагов способом «перешагивание». Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов в коридор. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | Уметь: прыгать в высоту с разбега; метать мяч на дальность с разбега | Оценка техники прыжка в высоту. Метание мяча на дальность: м.: 35-30-28 м; д.: 28-24-20 м | Равномерный бег | |  | |  |
|  | **Подвижные игры (3 ч)** | | | | | | | | |
|  | Совершенствования  100/20 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача* - *удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | |  | |  |
| Совершенствования  101/21 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача* - *удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы | |  | |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из освоенных элементов *(прием - передача* - *удар).* Нижняя прямая подача мяча. Нападающий удар после подбрасывания партнером. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия | |  | |  |

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 8 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утверждения и введен в действие с 1 января 2010 г. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.

* ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2011;
* Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”,2012;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* В.И.Лях. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2012г.
* Письмо Министерства образования Нижегородской области от 08.04.2011г. № 316-01-52-1403/11 «О введении 3-го часа физической культуры

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся основной школы разработана в соответствии с Законом «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры В.И.Лях, и А.А.Зданевич 8-9класс 2012 год.В программе В.И.Лях программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу, легкой атлетике.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 8 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. стандарт. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

***Целью*** школьного образования по физической культуре является 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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение ***следующих задач:***

* в 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 приёмами базовых видов спорта;
* формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е 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”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

**Общая характеристика**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

**Возрастные особенности 8 классов.**

Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит формирование умения выдвигать гипотезы, строить умозаключения, делать на их основе выводы. Развитие рефлексии, развитие воли, формирование умения ставить перед собой цели, развитие мотивационной сферы-эти факторы существенны для данного возраста. Происходит решающий сдвиг в отношениях между памятью и другими психическими функциями. Память увеличивается в объёме. Развивается механическая память. Появляется самостоятельность и творчество в решениях проблемных задач, выход за пределы стандартных. Письменная речь улучшается до самостоятельного сочинения. Развитие умения овладевать эмоциями и регулировать поведение, развитие умения выделять круг устойчивых интересов, развитие интереса к другому человеку и устойчивый интерес к себе, через стремление разобраться в своих поступках и действиях- это характеристика подросткового возраста. Развитие чувства взрослости, формирование адекватных форм самоутверждения, развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки, развитие форм и навыков личного общения в группе сверстников и выработка способов взаимопонимания, развитие моральных чувств, форм и способов сопереживания и сочувствия другим людям. Подросток становится самостоятельным, сам распоряжается своим временим, выбором друзей. Мир воспринимается критически – всё сопровождается чувством недовольства. Идеалы черпает из кино, телевизоров, журналов, книг и т.д. Самое ценное, что происходит с ребятами в этом возрасте – открытие своего внутреннего мира. Обретая способность погрузиться в себя, они открывают целый мир новых чувств.

**Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.**

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 8 классах отводится 102 ч.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**  
  
Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.  
***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Знание о физической культуре.**

***История физической культуры.*** Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      ***Базовые понятия физической культуры.*** Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.*** Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.*** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.*** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.*** Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики*.**

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры***

      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

      лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

 Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.   
.  
**Планируемые результаты:**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
* *Выпускник научиться демонстрировать*
* ***Демонстрировать уровень физической подготовленности:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 30 | 25 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 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 |

**Система оценивания учащихся.**

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 8 класса  
 при 3-х разовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 класс** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **итого** |
| **1** | Теоретические сведения | ***В процессе уроков*** | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 | 21 |
| **3** | Спортивные игры: волейбол | 6 | 6 | 6 | 3 | 21 |
| **4** | Гимнастика |  | 18 |  |  | 18 |
| **5** | Лыжная |  |  | 24 |  | 24 |
| **6** | Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| **7** | Подготовка к экзаменам (теория, практика) | ***В процессе уроков*** | | | | |
|  | Всего: | **26** | **24** | **30** | **22** | **102** |

**Учебные нормативы**

**по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету**

**физкультура —— 8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | **Контрольные упражнения** | Оценка | | | Оценка | | |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **8** | **Челночный бег 4x9 м, сек** | 9,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,4 | 11,2 |
| **8** | **Бег 30 м, секунд** | 4,8 | 5,1 | 5,4 | 5,1 | 5,6 | 6,0 |
| **8** | **Бег 1000 м, мин** | 3,50 | 4,20 | 4,50 | 4,20 | 4,50 | 5,15 |
| **8** | **Бег 60 м, секунд** | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,4 | 10,8 |
| **8** | **Бег 2000 м, мин** | 9,00 | 9,45 | 10,30 | 10,50 | 12,30 | 13,20 |
| **8** | **Прыжки в длину с места** | 190 | 180 | 165 | 175 | 165 | 156 |
| **8** | **Подтягивание на высокой перекладине** | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
| **8** | **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 25 | 20 | 15 | 19 | 13 | 9 |
| **8** | **Наклоны вперед из положения сидя** | 12 | 8 | 5 | 18 | 15 | 10 |
| **8** | **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 48 | 43 | 38 | 38 | 33 | 25 |
| **8** | **Бег на лыжах 3 км, мин** | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| **8** | **Бег на лыжах 5 км, мин** |  |  |  | Без учета времени |  |  |
| **8** | **Прыжок на скакалке, 25 сек, раз** | 56 | 54 | 52 | 62 | 60 | 58 |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Личная гигиена  Реакция организма на различные физические нагрузки  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Основные формы занятий физической культурой  Самостроховка при выполнении упражнений  Профилактика простуды, плоскостопия и близорукости  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа, массажа  Основы психомышечной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Признаки различной степени утомления  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба) | 1,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,,44,62,89  16,,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75  3,34  2,35 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29.  30.  31.  32.  33. | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгиваКомплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилакния, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Танцевальные шаги  Акробатические упражнения  Ступающий шаг без палок и с палками  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Комплекс упражнений для профилактики обморожений  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,2,21,49  11,22,43,44,68,82  12,23,45,67,83,102  13,24,46,66,84,85  14,25,47,64,65  3,5,10,98,99  4,6,7,26,41,42,48,62,  63,72,73,94  15,27,69,89,101  16,59,60,70,90  17,61,71,91  9,92  96  93,95  8,97  28,29  30,31  32,33  34,35  36,37  38,39  40  52,74  53,75  55,56  57,58  77,78  76  50,51,54  81  79,80  18 19  20,86  87,88 |

**Тематическое планирование**

**8 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Лёгкая атлетика (12 ч.)** | | | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (6 ч) | Вводный  1 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования2 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования3 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Совершенствования4 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования5 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Учетный  6 | Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»-9,3 с; «4» - 9,6 с; «3»- 9,8 с; д.: «5»-9,5 с; «4» - 9,8 с; «3» - 10,0 с. | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Прыжок в длину  способом "согнув ноги".  Метание мяча (4 ч) | Комбинированный  7 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  8 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комбинированный  9 | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта приземление. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Учетный  10 | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания с разбега | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность | М: 400-380-360 см; д.: 370-340-320 см. | Равномерный бег |  |  |
| Бег на средние дистанции (2 ч) | Комбинированный  11 | Бег *(2000 м* - *м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию1500 м (2000 м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комбинированный  12 | Бег *(2000 м* - *м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра "Лапта". Правила соревнований. Развитие выносливости | Уметь: пробегать дистанцию1500 м (2000 м) | Текущий  М.: 9,00-9,30-10,00 мин; д.: 7,30-8,00-8,30 мин | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| **Кроссовая подготовка ( 9ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9 ч) | Комбинированный  13 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Совершенствования  14 | Бег *(15 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  15 | Бег *(16 мин).* Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  16 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  17 | Бег *(17 мин).* Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Способы самоконтроля  ( масса, ЧСС ) |  |  |
| Совершенствования  18 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  19 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования20 | Бег *(18 мин).* Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Учетный  21 | Бег *(3 км).* Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М:16,00 мин; д: 19,00 мин | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| **Подвижные игры ( 6ч).** | | | | | | |
| Освоение нового материала  22 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  23 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  24 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
|  | Совершенствования  25 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | **Гимнастика (18 ч)** | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала  27/1 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способ4ностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладин | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  28/2 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущи,й | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  29/3 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования30/4 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  31/5 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (м.) Махом одной ногой толчком другой подъём переворотом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; комбинацию на перекладине | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Учетный  32/6 | Техника выполнения подъёма переворотом. Подтягивания в висе. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | М.:9-7-5 р.; д.: 17-15-8 р. | Приседания на одной ноге |  |  |
| Опорный прыжок. Строевые упражнения (6 ч) | Изучение нового материала  33/7 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. Прикладное значение гимнастики. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  34/8 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  35/9 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  36/10 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  37/11 | Выполнение команды "Прямо!". Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). Эстафеты. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок | Текущий | Танцевальные шаги |  |  |
| Учетный  38/12 | Прыжок способом "согнув ноги" (м.) Прыжок боком с поворотом на 90° (д.). ОРУ с мячами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Уметь: выполнять строевые упражнения; опорный прыжок; выполнять комплекс ОРУ с мячом | Оценка техники выполнения опорного прыжка. | Танцевальные шаги |  |  |
| Акробатика, лазание  (6 ч) | Изучение нового материала  39/13 | Кувырок назад , стойка ноги врозь (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Комплексный  40/14 | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ в движении. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  41/15 | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  42/16 | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комплексный  43/17 | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Учетный  44/18 | Кувырки назад и вперёд , длинный кувырок (м.) Мост и поворот в упор на одном колене (д.). ОРУ с мячом . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять комбинации из разученных элементов | Выполнение на оценку акробатических элементов | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| **Спортивные игры (6ч)** | | | | | | | |
|  | Совершенствования  45/19 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Совершенствования  46/20 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  47/21 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  48/22 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Совершенствования  49/23 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
|  | Совершенствования  50/24 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| **Лыжи (24 ч).** | | | | | | | |
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала  51/1 | Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| Учётный  52/2 | Повторение основных строевых приёмов на лыжах. Перестроение и передвижение в строю с лыжами, на лыжах. Ходьба на лыжах попеременно двухшажным ходом. Комплекс упражнений по овладению лыжами. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений для профилактики обморожений |  |  |
| Комбинированный  53/3 | Имитация на месте, с палками и без. Одновременный бесшажный ход. Работа без палок и с палками по уклону на равнине. Ходьба на лыжах до 4 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комбинированный  54/4 | Имитация на месте, с палками и без. Одновременный бесшажный ход. Работа без палок и с палками по уклону на равнине. Ходьба на лыжах до 4 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Ступающий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комбинированный  55/5 | Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Одновременный двухшажный ход. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Учётный  56/6 | Значение занятий лыжами. для поддержания работоспособности. Одновременный двухшажный ход. Имитация хода на месте. Выполнения хода под уклон. Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комбинированный  57/7 | Имитация на месте, с палками и без. Одновременный одношажный ход. Работа без палок и с палками под уклон и на равнине. Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. Гонка с преследованием | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комбинированный  58/8 | Имитация на месте, с палками и без. Одновременный одношажный ход. Работа без палок и с палками под уклон и на равнине. Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. Гонка с преследованием | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 4 км |  |  |
| Комбинированный  59/9 | Имитация на месте, с палками и без Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. Гонка с преследованием | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 4 км |  |  |
| Комбинированный  60/10 | Имитация на месте, с палками и без Ходьба на лыжах до 4км. Игры на лыжах. Гонка с преследованием | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  61/11 | Подъём «ёлочкой», скользящим шагом и спуски с небольших склонов из различных стоек. Овладение общей координацией. Ходьба на лыжах до 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комбинированный  62/12 | Подъём «ёлочкой», скользящим шагом и спуски с небольших склонов из различных стоек. Овладение общей координацией. Ходьба на лыжах до 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| Совершенствования  63/13 | Ходьба на лыжах изученными ходами, с преодолением подъёмов и спусков. Торможение и поворот «плугом» в заданном месте. Ходьба на лыжах до 4,5 км. Игровые задания. Эстафеты. Биатлон | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  64/14 | Ходьба на лыжах изученными ходами, с преодолением подъёмов и спусков. Торможение и поворот «плугом» в заданном месте. Ходьба на лыжах до 4,5 км. Игровые задания. Эстафеты. Биатлон | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  65/15 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  66/16 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  67/17 | Игры на лыжах. Эстафеты. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Совершенствования  68/18 | Игры на лыжах. Эстафеты. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комбинированный  69/19 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комбинированный  70/20 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 4,5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  71/21 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Контрольный  72/22 | Комплекс упражнений по овладению лыжами. Передвижение на лыжах 5 км | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Способы самоконтроля  ( масса, ЧСС ) |  |  |
|  | **Спортивные игры (8ч)** | | | | | | |
|  | Комбинированный  73/23 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  74/24 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  75/25 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  76/26 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  77/27 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  78/28 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  79/29 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку .Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комбинированный  80/30 | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, приём подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Оценка техники передачи мяча в тройках после перемещения | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (9ч) | Комбинированный  81/1 | Бег *(15 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  82/2 | Бег *(17 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ведение мяча на месте |  |  |
| Совершенствования  83/3 | Бег *(17 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ведение мяча на месте |  |  |
| Совершенствования  84/4 | Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Совершенствования  85/5 | Бег *(18 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  86/6 | Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  87/7 | Бег *(19 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Совершенствования  88/8 | Бег *(20 мин)*. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику зрения |  |  |
| Учетный  89/9 | Бег (3 км). Развитие выносливости. ОРУ.  Специальные беговые упражнения | Уметь: бегать в равномерном темпе (20мин) | М.: 16,00 мин;  Д;19,00 мин | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (9ч).** | | | | | | |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч) | Комбинированный  90/10 | Низкий старт *(30-40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача эстафетной палочки).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комбинированный  91/11 | Низкий старт *(30-40 м).*Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(круговая эстафета).* ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комбинированный  92/12 | Низкий старт *(30-40 м).*Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование.Эстафетный бег. ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комбинированный  93/13 | Низкий старт *(30-40 м).*Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование.Эстафетный бег. ОРУ.Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Учетный  94/14 | Бег на результат *(60 м).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: 9,3-9,6-9,8с; д.: 9,5- 9,8-10,0 с. | Способы самоконтроля ( масса, ЧСС ) |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4ч) | Комбинированный  95/15 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования легкоатлетических упражнений для развития скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Комбинированный  96/16 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность | Оценка метания мяча на дальность: М:40-35-31 м; д:35-30-28 м | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| Комбинированный  97/17 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  98/18 | Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов; метать мяч на дальность |  | Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и горизонтальные (до 100см) препятствия |  |  |
| **Спортивные игры (4ч)** | | | | | | | |
|  | Совершенствования  99/19 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Метания в горизонтальную цель |  |  |
| Совершенствования100/20 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Совершенствования  101/21 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Равномерный бег |  |  |
| Совершенствования  102/22 | Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, приём подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощённым правилам. | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; выполнять технические действия в игре | Текущий | Равномерный бег |  |  |

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 9 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования утвержден и введен в действие с 1 января 2010 г. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897.

* ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”,2011;
* Примерные программы по учебным предметам Физическая культура 5 – 9 классы М. “Просвещение”,2012;
* Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
* Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
* А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011г.

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся основной школы разработана в соответствии с Законом «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры А.П.Матвеев 8-9класс 2011 год.В программе А.П.Матвеева программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, легкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждом триместре. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем ГОС, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся. стандарт. Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

*Целью* школьного образования по физической культуре является 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 основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физический культуре в основной школе ориентируется на решение *следующих задач:*

* в 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 приёмами базовых видов спорта;
* формирование 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 по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала е 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”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

Общая характеристика КУРСА.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет“Физическая культура” является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит *двигательная (физкультурная) деятельность.* Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область “Физическая культура” призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Место предмета “физическая культура” в базисном учебном плане.

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по предмету физическая культура в 9 классах отводится 102 ч.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета  
**Психологические особенности личности в 9 классе**

Психофизиологические особенности возраста таковы, что происходит Центральное, личностное новообразование - готовность к личностному и жизненному самоопределению. Ведущим видом деятельности становиться интимно-личностное общение. Особенности возраста: 〉 завершение физического развития организма, полового созревания; замедления темпа роста тела, нарастание мышечной массы и работоспособности; 〉 быстрое развитие специальных способностей, сформированность умственных способностей; 〉 развитие самосознания; 〉 развитие индивидуальности; 〉 выбор профессии; 〉 начало формирования взаимных отношений между полами. Мыслят девятиклассники логически, занимаются теоретическими рассуждениями и самоанализом. Отличительная способность; делать общие выводы на основе частных посылок и, напротив, переходить к частным умозаключениям. Переходный период от подросткового к раннему юношескому возрасту– это один из самых сложных периодов в жизни ребёнка, это пик «подросткового кризиса». Особенность девятого класса, самого старшего из подростковых, заключается в переходности, в пересечении специфических возрастных черт – подростковых и юношеских. Отсюда те психические новообразования, которые характерны для этого возраста. Ведущие потребности девятиклассников – это интеграция подростковых потребностей в проявлении взрослости и в общении со сверстниками с потребностями, присущими ранней юности: в самопознании и самоопределении. Расширяется потребность в общении и его «география».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»,которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.  
***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. \

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
* в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе . согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса.

Знание о физической культуре.

* *История физической культуры.* Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
        *Базовые понятия физической культуры.* Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
        *Физическая культура человека.* Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Организация и проведение занятий физической культурой.* Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).  
      Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, темпинг-тест, бег с максимальной скоростью;

      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

*Гимнастика с основами акробатики*.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры*

      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      *Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения *(мальчики):* прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

      лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Легкая атлетика.* Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      *Лыжные гонки.* Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры.*

  Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Планируемые результаты:

Знания о физической культуре

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

*Выпускник научится:*

* использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

*Выпускник научится:*

* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
* выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

*Выпускник научиться демонстрировать*

*Демонстрировать уровень физической подготовленности:*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |
| Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз | 30 | 25 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 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 |

Система оценивания учащихся.

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями успеваемости являются: степень овладения программным материалом (знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, ведение здорового образа жизни, способствует приобщение каждого школьника к ценностям физической культуры.

К количественным показателям успеваемости относятся сдвиги в показателях физической подготовленности (развитие основных физических качеств - способностей).

В соответствии с процессами обучения двигательным действиям, развития физических способностей оценка успеваемости включает в себя виды учета: предварительный, текущий и итоговый.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащихся и сформированности качественных универсальных способностей. Особое внимание заслуживает систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. При оценке достижений учеников в большей мере следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ 9 КЛАССА

**Годовой план-график прохождения программного материала для учащихся 9 класса  
 при 3-х разовых занятиях в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9 класс** | | **1** | **2** | **3** | **4** | **итого** |
| **1** | Теоретические сведения | ***В процессе уроков*** | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | 11 |  |  | 10 | 21 |
| **3** | Спортивные игры: волейбол | 6 | 6 | 6 | 3 | 21 |
| **4** | Гимнастика |  | 18 |  |  | 18 |
| **5** | Лыжная |  |  | 24 |  | 24 |
| **6** | Кроссовая подготовка | 9 |  |  | 9 | 18 |
| **7** | Подготовка к экзаменам (теория, практика) | ***В процессе уроков*** | | | | |
|  | Всего: | **26** | **24** | **30** | **22** | **102** |

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —— 9 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Оценка | | | Оценка | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 9 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,4 | 9,9 | 10,4 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 9 | Бег 30 м, секунд | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,0 | 5,5 | 5,9 |
| 9 | Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек | 3,40 | 4,10 | 4,40 | 2,05 | 2,20 | 2,55 |
| 9 | Бег 60 м, секунд | 8,5 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| 9 | Бег 2000 м, мин | 8,20 | 9,20 | 9,45 | 10,00 | 11,20 | 12,05 |
| 9 | Прыжки в длину с места | 210 | 200 | 180 | 180 | 170 | 155 |
| 9 | Подтягивание на высокой перекладине | 11 | 9 | 6 |  |  |  |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Наклоны вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| 9 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| 9 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 9 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 9 | Бег на лыжах 3 км, мин | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| 9 | Бег на лыжах 5 км, мин |  |  |  | Без учета времени |  |  |
| 9 | Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Влияние физических упражнений на развитие телосложения  Реакция организма на различные физические нагрузки  Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие школьника  Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по ОФП  Развитие физических качеств  Основные формы занятий физической культурой  Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма  Врачебный контроль за занимающимися физкультурой  Основные причины травматизма  Одежда и обувь  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Первая помощь при травмах  Поддержание репродуктивной функции человека средствами физкультуры  Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы  Значение ЗОЖ  Приемы самоконтроля, (ортостатическая проба)  Дневник самоконтроля  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Признаки различной степени утомления, что делать при их появлении | 1,19,33,53  7,26,50,54  4,27,51  8,28,52  2,29,55  9,30,56  5,31,57  10,32,58  11,34,59  12,35,60  13,36,61  14,37,67  15,38,63  16,39,64  6,40,65  17,41,66  18,42,67  20,43,68  21,44  22,45  3,46  23,47  24,48  25,49 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику близорукости  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег, ускорения  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Акробатические упражнения  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 4,5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,53  2,54  12,55  13,56  3,37,50  4,7,66  11,30,63  17,48  18,40,49  5,47,64  6,65  19,26  20,27  21,28  22,29  23,41,68  24,31  33,34,42  35,36,43,52  39,44,51  25,32,45  38,46,67  8,58  9,57  10,59  15,60  16,61  14,62 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
| **Лёгкая атлетика (10ч).** | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (5 ч). | Вводный  1 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70—80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  2 | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  3 | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  4 | Низкий старт *(до 30 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учетный  5 | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: «5»-8,6 с; «4» - 8,9 с; «3»- 9,1 с; д.: «5»-9,1 с; «4» - 9,3 с; «3» - 9,7 с. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча (3ч) | Комплексный  6 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учетный  8 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств | | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега | М: 420-400-380 см;  д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Бег на средние дистанции (2ч) | Комплексный  9 | Бег *(2000 м* - *и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Комплексный  10 | Бег *(2000 м- 1500 м* - *д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин;  д.: 7,30-8,30-9,00 мин | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | | | |
|  | Комплексный  11 | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  12 | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  13 | Бег в равномерном темпе *(12 мин).* Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  14 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  15 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  16 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
|  | Совершенствования  17 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  18 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  19 | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Учетный  20 | Бег на результат *(3000 м - м., 2000 м* - *д.).* Развитие выносливости | | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | **Спортивные игры(6ч)** | | | | | | | |
| Подвижные игры (6 ч). | Изучение нового материала  21 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  22 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая пода­ча. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  23 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  24 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Комплексный  25 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | **Гимнастика (18 ч).** | | | | | | | |
| Висы. Строевые упражнения.( 6 ч) | Комплексный  27/1 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Комплексный  28/2 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Комплексный  29/3 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комплексный  30/4 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Комплексный  31/5 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Учетный  32/6 | | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе: М.:10-8-6 р.; д.: 16-12-8 р. | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Опорный прыжок, лазание .(6 ч). | Комплексный  33/7 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  34/8 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  35/9 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Совершенствования  36/10 | | Перестроение из колонны по одному в колонну , по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. . Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  37/11 | | Перестроение из колонны по одному в колонну , по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Учетный  38/12 | | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с обручами. Эстафеты. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м- 12 с (м.) | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
|  | Изучение нового материала  39/13 | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
|  | Комплексный  40/14 | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Комплексный  41/15 | | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
|  | Комплексный  42/16 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
|  | Комплексный  43/17 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
|  | Учетный  44/18 | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из акробатических элементов | Оценка техники выполнения акробатических элементов | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
|  | **Спортивные игры ( 6 ч)** | | | | | | | |
|  | Совершенствования  45/19 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
|  | Совершенствования  46/20 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Оценка техники нападающего удара при встречных передачах | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
|  | Совершенствования  47/21 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | Совершенствования  48/22 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  49/23 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Комбинированный  50/24 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Оценка техники нижней прямой подачи | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | **Лыжи 21 час (24 ч )** | | | | | | | |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  51/1 | | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной под­готовки. Требование к одежде и обуви занимающихся лыжами. Подбор лыжного инвентаря | ***Уметь***: подбирать лыжи | Текущий | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |  |
| Комплексный  52/2 | | Техника лыжных ходов.  Ступающий и скользящий лыжные шаги. Постановка ноги. Прохожде­ние дистанции до 2 км. | Знать технику попеременного хода | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  53/3 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех шажный ход (со­гласованность движения рук и ног). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах, знать технику попеременных ходов | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Комплексный  54/4 | | Техника преодоле­ния препятствий  Преодоление впадины на склоне во время спуска. Торможение плугом, упором, Эстафеты | Знать технику спусков с поворотами . | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комплексный  55/5 | | Техника лыжных ходов  Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по­переменных ходов на одновремен­ные. | Знать технику попеременного хода | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Комплексный  56/6 | | Техника лыжных шагов (спуск с го­ры)  Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота» | ***Уметь:*** Выполнять спуски, торможения | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Учётный  57/7 | | Техни­ка свободного лыжного хода  Одновременный двух шажный коньковый лыжный ход на равнине и пологий подъем | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах свободным стилем | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Учётный  58/8 | | Дистанция 3 км  Прохождение дистанции 3 км. Раз­витие выносливости | ***Уметь:*** передвигаться попеременным шагом | Текущий  Оценка техники попеременно двухшажного хода. | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  59/9 | | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами Прохождение дистанции одновре­менным, попеременным, коньковым ходами до 5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах | Текущий | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |  |
| Учётный  60/10 | | Техника лыжных ходов.  Переход с попеременных хо­дов на одновре­менные Учеб. Круг: одновременный двух- шажный, одно шажныЙ, бесшажный попеременные лыжные ходы. Пере­ход с хода на ход. Вынос палок и работа корпусом | ***Уметь:*** перетраиваться с хода на ход. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Учётный  61/11 | | Развитие скорост­ной выносливости  Повторное прохождение отрезков до 500 м с постепенным повышением скорости | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  62/12 | | Прохождение дистанции 5 км без учета времени | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  63/13 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Прохождение дистанции 5 км без учета времени | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  64/14 | | Техника преодоле­ния препятствий  Преодоление спусков и подъемов. | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  65/15 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Учебный круг: попеременный двух-шажный, четырех- шажный ход (со­гласованность движения рук и ног). | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |  |
| Комплексный  66/16 | | Техника лыжных ходов  Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по­переменных ходов на одновремен­ные. | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  67/17 | | Техника лыжных шагов (спуск с го­ры)  Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. Игра: «С горы в ворота» | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Передвижение на лыжах до 4,5 км |  |  |
| Комплексный  68/18 | | Прохождение дистанции изученными лыжными ходами.  Прохождение дистанции 3 км. Раз­витие выносливости | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комплексный  69/19 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Учебный круг: попеременный двух- шажный, четырех- шажный ход (со­гласованность движения рук и ног). | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комплексный  70/20 | | Техника лыжных ходов  Учебный круг: одновременные и попеременные ходы. Переход с по­переменных ходов на одновремен­ные. | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  71/21 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Прохождение дистанции 5 км без учета времени | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  72/22 | | Прохождение дис­танции изученны­ми лыжными хо­дами Прохождение дистанции одновре­менным, попеременным, коньковым ходами до 5 км. | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  73/23 | | Техника лыжных шагов (спуск с го­ры)  Спуски с горы с изменением стоек, торможение плугом. | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Учётный  74/24 | | Техника попере­менных лыжных ходов  Учебный круг: попеременный двух- шажный ход (со­гласованность движения рук и ног). | ***Уметь:*** Передвигаться на лыжах, классическим и свободным стилем. | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| **Спортивные игры (6 ч)** | | | | | | | |
| Совершенствования  75/25 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  76/26 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  7727 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  78/28 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  79/29 | | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  80/30 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей. | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы. | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (8ч) | **Кроссовая подготовка (8 ч )** | | | | | | | |
| Комп*л*ексный  81/1 | | Бег в равномерном темпе *(15 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  82/2 | | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Совершенствования  83/3 | | Бег в равномерном темпе *(16 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  84/4 | | Бег в равномерном темпе *(17 мин).* Бег в гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  85/5 | | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  86/6 | | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  87/7 | | Бег в равномерном темпе *(18 мин).* Бег под гору. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Учетный  88/8 | | Бег на результат *(3000 м - м. и 2000 м* - *д.).* Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе *(20 мин)* | М.: 16,00-17,00-18,00 мин; д.: 10,30-11,30-12,30 мин | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч).** | | | | | | | |
| Бег на средние дистанции (3ч) | Комплексный  89/9 | | Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комплексный  90/10 | | Бег *(2000 м-м. и 1500 м - д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  91/11 | | Бег *(2000 м -м. и 1500 м- д.).* ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости | Уметь: бегать на дистанцию 2000 м |  | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Спринтерский бег. Эстафетный бег (5ч) | Вводный  92/12 | | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Комплексный  93/13 | | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80м).* Эстафетный бег *(передача палочки).* Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий |  |  |  |
| Комплексный  94/14 | | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  95/15 | | Низкий старт *(до 30 м).* Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Учетный  96/16 | | Бег на результат *(60 м).* Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью *(60 м)* | М.: 8,6-8,9-9,1с; д.: 9,1- 9,3- 9,7 с. | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель (3ч) | Комплексный  97/17 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Комплексный  98/18 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Переход планки. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  99/19 | | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту способом «перешагивание»; метать мяч на дальность | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
|  | **Спортивные игры (3 ч)** | | | | | | | |
|  | Совершенствования  100/20 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Совершенствования  101/21 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  102/22 | | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. Развитие координационных способностей | Уметь: играть в волейбол по упрощённым правилам; применять в игре технические приёмы | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |

**9класс.**

**АННОТАЦИЯ**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор

педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство: Москва: «Просвещение», 2012.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Просвещение, 2012

* В.И Лях. Физическая культура. Учебник 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2008
* Г.И . Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры
* Физическая культура в школе. Журналы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.) из расчёта трёх часов в неделю в 11 классе на 102 учебных часа.

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году»

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2013-2014 учебном году в общеобразовательных учреждениях Белгородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидеомиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 1 февраля 2012 года №74 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011г. №19644);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 года № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013-2014 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. №1067;
* Письмо Министерства образования Российской Федерации от 16.05.2012 г. №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;
* При организации изучения предмета «Физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующим: приказ департамента образования»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). 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 главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- 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 основной 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-х-11-х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

**2.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. В 11 классе на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для одиннадцатиклассника будущее затмевает все остальные сферы жизни. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма.Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Выдвигаются на первый план ценности, связанные с развитием самосознания: самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Юность – важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождение  человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

*Первая* содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

*Вторая* содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Годовой план - график прохождения программного материала для учащихся 10 класса

при 3-х разовых занятиях в неделю.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | |  | |  | 10 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 21 |  | 5 | 3 | | 9 | | 4 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |  | |
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 | 10 | |  |  |  | 0 | 8 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 |  | |  | | 21 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 26 | | 24 | | 30 | | 22 | |

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
* способы орнизации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  Способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек | 9,2 | 10,0 |
|  | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз  Подтягивание | 190  -  7 | 165  16 |
| к выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20с |
| к координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Легкая атлетика*: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения высокого старта; 1500 м-2000 м, в рав­номерном темпе бегать до 15-20 мин (после быстрого разбега с11—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (18 м юноши;12—14 м девушки); Бросок набивного мяча (юноши-3кг девушки-2кг) Кросс до 3 км.

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в баскетбол и волейбол (по уп­рощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности*: участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

**2.1.1 Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания 10 класс и формы и организации.

**2.1.2 Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятиях.

**2.1.3 Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

**2.1.4 Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**2.1.5 Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**2.1.6 Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**2.1.8 Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

2.1.9.

**2.2. Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

**Объяснить:**

* Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
* Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Проводить:**

* Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
* Приёмы массажа и самомассажа;
* Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действий одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**2.3. Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.**

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

**Контроль реализации программы для 10 класса.**

**Стартовый контроль:**

***Легкоатлетические тесты:***

* Бег 60 м, бег 100м.
* Прыжки в длину с места.

***Тесты по гимнастике:***

* Подтягивание.
* Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
* Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
* Вис на согнутых руках.

***Тесты по баскетболу:***

* Ведение б/б мяча змейкой (на время).
* Броски со штрафной линии (10 бросков).
* Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
* Штрафной бросок.
* Бросок в движении после двух шагов.

***Тесты по волейболу:***

* Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
* Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
* Приём мяча от нижней прямой подачи.
* Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
* Нападающий удар.
* Приём мяча из зоны 5.
* Блокирование нападающего удара.

**Тесты по лыжной подготовке.**

* Бег на лыжах 1 км, мин.
* Бег на лыжах 2 км, мин.
* Бег на лыжах 3 км, мин.
* Бег на лыжах 5 км, мин.
* Бег на лыжах 10 км, мин.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

***Основы знаний:***

* Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
* Тактика командных действий при нападении и защите.
* Основы судейства игры в баскетбол.

***Основы знаний:***

* Знание терминологии избранной игры.
* Правила игры в волейбол.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лыжной подготовки.

**Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.**

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

**Перечень проверочных работ по разделам программы.**

1. ***Лёгкая атлетика:***
2. Спортивная ходьба:

* Спортивная ходьба по пересечённой местности.

1. Кроссовая подготовка:

* Групповой бег по пересеченной местности.
* Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);
* Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).

1. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
2. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
3. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
4. Подвижные игры и эстафеты:

* С бегом, прыжками, метанием.

1. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:

* Быстрота;
* Выносливость;
* Ловкость;
* Сила.

1. Бег на короткие дистанции:

* Бег 100 м на результат.
* Старт в эстафетном беге.

1. Финиш на различные дистанции.
2. ***Гимнастика :***

- висы и упоры:

* Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
* Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
* Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
* Соединение: из виса на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижнее жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

* Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

* Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
* Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

* Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
* Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 3600(девушки).
* Длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
* Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 3600.

Опорный прыжок.

* Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.
* Развитие двигательных качеств (юноши).

1. ***Развитие двигательных качеств.***

Быстрота:

* Эстафеты на короткие дистанции.
* Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

* Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
* Разнообразные прыжковые упражнения.
* Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
* Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамичных параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

* С отягощением, с предметами и без предметов.

1. ***Спортивные игры: баскетбол и волейбол.***

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.
13. Нападающий удар с задней линии.

***6.На развитие координационных способностей:***

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

* Бег с изменением направления.
* Скорости.
* Челночный бег с мячом и без мяча.
* Упражнения на быстроту и точность реакций.
* Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

* Эстафеты.
* Круговые тренировки.
* Подвижные игры с мячом.
* Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

* Бег с ускорением.
* Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

* Эстафеты с мячом и без мяча.
* Игровые упражнения с набивными мячами.
* Броски мяча в цель и на дальность.

**8.Лыжная подготовка.**

* Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состоянии лыжни.
* Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и д.р.
* Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) ,до 8 км (юноши)

***7.Организующие команды и приёмы:***

* Строевые упражнения.
* Повороты в движении кругом и т.д

**Итоговый контроль:**

**Сдача учебных нормативов :**

1. Лёгкая атлетика:

* Бег 100 и 1000 метров;
* Кросс 2000, 3000 метров;
* Прыжки в длину с разбега;
* Прыжки в длину с места;
* Прыжки в высоту;
* Метание гранаты на дальность;
* Челночный бег с кубиками.

1. Гимнастика:

-висы и упоры:

* Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
* Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
* Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
* Повторение программы 9 класса с добавлением элементов изученных в 10 классе(девушки).

- брусья:

* Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

* Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
* Длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
* Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 3600(юноши)

- равновесие (девушки):

* Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

* Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

* Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
* Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
* Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
* Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
* Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
* Волейбол – технические действия:
* Верхняя передача мяча;
* Нижняя прямая подача через сетку;
* Передача мяча в парах, стоя на месте;
* Приём мяча в парах, стоя на месте;
* Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка**.**

***ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ОКОНЧИВШИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ***

***Должны знать:***

* О двигательной активности и о спортивной тренировке.
* О значении прикладной ФК.
* О роли ФК.
* Олимпийское движение.
* Воспитание двигательных качеств.

***Навыки и умения:***

* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
* Бег на длинные дистанции.
* Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
* Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.
* Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
* Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
* Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.
* В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

***Основные учебные показатели:***

* Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
* Сдать зачет за курс 11 класса

***ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 КЛАССА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 13.6 | 14.8 | 15.0 | 15.8 | 17.0 | 17.5 |
| 2. | Бег 2000 м (сек)  3000 м (сек) | 12.00 | 13.30 | 14.30 | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание | 12 | 9 | 7 | 16 | 10 | 11 |
| 4. | Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз) | 50 | 45 | 40 | 40 | 27 | 20 |
| 5. | Челночный бег 4\*9 (сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| 6. | Наклон туловища (см) | +11 | +9 | +6 | +17 | +15 | +10 |

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, письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Структура и содержание программы. Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).

*«Знания о физической культуре»* соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развития физической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

*«Физическое совершенствование»,* наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

«Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры отводится 102ч, из расчёта 3 ч в неделю 10-11 классы.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного вре­мени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма време­ни, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержа­ния разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;  
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­  
ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью  
людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и при­кладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растира­ние, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длин­ный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточ­ка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической, и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­кой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.

*Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижно­сти суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкач­ки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное вы­полнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до от­каза». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в раз­ные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с про­движением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мы­шечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплек­сы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

*Баскетбол. Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров ле­вой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже­ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность призем­ления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с после­дующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений е дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и уме­ренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через пре­пятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвиже­нием вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

**Учебные нормативы**

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура —— 10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Оценка | | | Оценка | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 10 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| 10 | Бег 30 м, секунд | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| 10 | Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,1 | 2,25 | 2,6 |
| 10 | Бег 100 м, секунд | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| 10 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| 10 | Бег 3000 м, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 10 | Подтягивание на высокой перекладине | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 10 | Наклоны вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 10 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| 10 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,3 | 6,00 | 6,3 | 7,1 |
| 10 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| 10 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| 10 | Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | Без учета времени |  |  |
| 10 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС | 1,28,49,79  7,33,59,85  12,38,64,90  18,44,70,96  8,34,60,86  13,39,65,91  24,51,76,102  14,40,66,92  25,52,77  2,27,54,80  15,41,67,93  11,37,63,89  22,48,74,100  19,45,71,97  26,53,78  21,47,73,99  10,36,62,88  3,29,55,81  17,43,69,95  4,30,56,82  16,42,68,94  5,31,57,83  9,35,61,87  23,50,75,101  20,46,72,98  6,32,58,84 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику близорукости  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег, ускорения  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Акробатические упражнения  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,28,49,79  3,29,78,80  13,30,87  14,31,82  2,48,55,65,83,95,100  5,10,84,96,99  8,45,56,77,85,98  4,50,76,86,101  6,51,74,87,102  21,46,75,88  7,9,89,97  32,37,47  15,23,38  33,39,66  34,40,67  20,41,68  35,42  52,61,69  53,62,70  57,60,63,71  36,43,58,72  54,59,64,73  11,90  12,91  16,24,44,92  17,25,93  18,26,94  19,22,27 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | |  | |  | 10 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 21 |  | 5 | 3 | | 9 | | 4 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |  | |
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 | 10 | |  |  |  | 0 | 8 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 |  | |  | | 21 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 26 | | 24 | | 30 | | 22 | |

**Тематическое планирование**

**10 класс.(юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  |  | **Лёгкая атлетика 11 часов** |  |  |  |  |  |
| Спринтерский бег (5 ч). | Изучение нового материала  1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  2 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  3 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  4 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Прыжок в длину (3 ч). | Изучение нового материала  6 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Учётный  8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | "5" - 450 см; "4" - 420 см; "3" - 410 см | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3ч) | Комплексный  9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учётный  11 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | "5" - 32 м; "4" - 28 м; "3" - 26 м | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10ч) | Комплексный  12 | Бег *(20 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин);преодолевать препятствия. | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Комплексный  13 | Бег *(20 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин);преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  14 | Бег *(22 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  15 | Бег *(22 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивная игра (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  16 | Бег *(23 мин).*  Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  17 | Бег *(23 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе до (25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  18 | Бег *(23 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Совершенствования  19 | Бег *(23 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  20 | Бег *(23 мин).*  Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Учетный  21 | Бег *(3000м). на результат.*. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе  (до 25 мин); преодолевать препятствия. | «5» - 13,50 мин «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50мин; | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | **Спортивные игры (5ч**) | | | | | | |
| Подвижные игры (6ч). | Комплексный  22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  25 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
|  | **Гимнастика (21ч).** | | | | | | |
| Висы и упоры (11ч) | Комбиниро­ванный  27/1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенст­вования  28/2 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенст­вования  29/3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенст­вования  30/4 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенст­вования  31/5 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенст­вования  32/6 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | ***Уметь:*** выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенст­вования  33/7 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенст­вования  34/8 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенст­вования  35/9 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Ла­зание по скамейке и шведской стенке.. Раз­витие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенст­вования  36/10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Ла­зание по скамейке. Раз­витие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Учетный  37/11 | Подтягивания на перекладине. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ОРУ на месте | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по скамейке |  | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Учетный  38/12 | Подтягивания на перекладине. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками ОРУ на месте | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по скамейке | "5" - 11 р.; "4" - 9 р.; "3" - 7 р. Лазание (6м): "5" - 11 с.; "4" - 13 с.; "3" - 15 с. | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч) | Совершенст­вования  39/13 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенст­вования  40/14 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенст­вования  41/15 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенст­вования  42/16 | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки | на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенст­вования  43/17 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенст­вования  44/18 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенст­вования  45/19 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенст­вования  46/20 | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Учетный  47/21 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | ***Уметь:*** выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | **Спортивные игры (3 ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  48/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  49/23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  50/24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | **Лыжи (21ч).** | | | | | | |
| Лыжная подготовка 21 час. | Вводный  51/1 | ТБ на уроках л/п.. Первая помощь при обморожениях. Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход .Прохождение дистанции 3 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  52/2 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  53/3 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км. Соревнования на дистанцию 2 км. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  54/4 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техники перехода с одновременного. бесшажного хода на попеременный. двухшажный. ход | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  55/5 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техники перехода с одновременного. бесшажного хода на попеременный. двухшажный. ход | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  56/6 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техники перехода с одновременного. бесшажного хода на попеременный. двухшажный. ход | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  57/7 | Техника лыжных ходов и переходов с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Попеременный двушажный ход. Спуски, подъемы, торможения. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техники перехода с одновременного. бесшажного хода на попеременный. двухшажный. ход | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  58/8 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  59/9 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Оценка техники  изученных ходов | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  60/10 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  61/11 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Совершенствования  62/12 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Совершенст­вования  63/13 | Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 5 – 6 км по среднепересеченной местности с использованием смены ходов в зависимости от рельефа. | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять спуски, подъемы, торможение, лыжные ходы | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  64/14 | Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками. Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  65/15 | Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками. Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  66/16 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  67/17 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  68/18 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Совершенствования  69/19 | Техника спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Техника и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками. Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Совершенствования  70/20 | На учебном круге попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Контрольный  71/21 | Контрольный забег на дистанцию 1000 м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
|  | **Спортивные игры (9ч)** | | | | | | |
| Спортивные игры (6ч) | Совершенствования  72/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  73/23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  74/24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  75/25 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Совершенствования  76/26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  77/27 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | Совершенствования  78/28 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Совершенствования  79/29 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | Совершенствования  80/30 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (8ч) | Совершенст­вования  81/1 | Бег *(22 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  82/2 | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  83/3 | Бег *(23 мин).* Преодоление горизонтальных препят­ствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие вынос­ливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  84/4 | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  85/5 | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  86/6 | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  87/7 | Бег *(23 мин).* Преодоление вертикальных препятст­вий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры *(футбол).* Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Учетный  88/8 | Бег *(3000 м)* на результат. Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномер­ном темпе *(до 25 мин);* пре­одолевать препятствия | «5» - 13,50 мин; «4»- 14,50 мин; «3» - 15,50 мин | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
|  | **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4ч) | Комплексный  89/9 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  90/10 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятием бегом. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Комплексный  91/11 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятием бегом. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Учетный  92/12 | Низкий старт *(до 30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  93/13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | *Уметь:* метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комплексный  94/14 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  95/15 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность |  | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  96/16 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. | ***Уметь:*** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
|  | Комплексный  97/17 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
|  | Комплексный  98/18 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | «5»- 13,5 с; «4»- 14,0 с; «3» - 14,3 с. | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | **Спортивные игры (4ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  99/19 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  100/20 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  101/21 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС | 1,28,49,79  7,33,59,85  12,38,64,90  18,44,70,96  8,34,60,86  13,39,65,91  24,51,76,102  14,40,66,92  25,52,77  2,27,54,80  15,41,67,93  11,37,63,89  22,48,74,100  19,45,71,97  26,53,78  21,47,73,99  10,36,62,88  3,29,55,81  17,43,69,95  4,30,56,82  16,42,68,94  5,31,57,83  9,35,61,87  23,50,75,101  20,46,72,98  6,32,58,84 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику близорукости  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег, ускорения  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Акробатические упражнения  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,28,49,79  3,29,78,80  13,30,87  14,31,82  2,48,55,65,83,95,100  5,10,84,96,99  8,45,56,77,85,98  4,50,76,86,101  6,51,74,87,102  21,46,75,88  7,9,89,97  32,37,47  15,23,38  33,39,66  34,40,67  20,41,68  35,42  52,61,69  53,62,70  57,60,63,71  36,43,58,72  54,59,64,73  11,90  12,91  16,24,44,92  17,25,93  18,26,94  19,22,27 |

**Тематическое планирование**

**10 класс. (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Лёгкая атлетика 11 часов** | | | | | | |
| Спринтерский бег (5 ч) | Изучение нового материала  1 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Изучение нового материала | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  2 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  3 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  4 | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Бег 100м д.: «5»-17,00 с.; «4»- 17,5 с.; «3»-18,0 с. | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Изучение нового материала  6 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Учётный  8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | М.: 450,420,410 см; д.: 400,370,340 см. | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Метание (3 ч) | Комплексный  9 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий. | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  10 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий. | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учётный  11 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: метать гранату на дальность | «5»- 22 м;  «4»- 18 м;  «3»- 14 м. | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| **Кроссовая подготовка (10 ч)** | | | | | | | |
|  | Комплексный  12 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Бег по пере-сечённой местности, пре-одоление препятствий (10 ч) | Совершенствования  13 | Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  14 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры Развитие выносливости | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  15 | Бег 16 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Спортивные игры Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  16 | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры . Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  17 | Бег 17 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры . Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | пражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  18 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры . Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Совершенствования  19 | Бег 18 мин. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры . Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  20 | Бег 19мин.Преодоление вертикальных препятствий прыжком. .Специальные беговые упражнения.. Бег в гору. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Учётный  21 | Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости. | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать препятствия. | «5»-10,30  «4»-11,30  «3»-12,30 | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| **Спортивные игры (5ч)** | | | | | | |
|  | Комплексный  22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
|  | Комплексный  23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
|  | Совершенствования  24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
|  | Совершенствования  25 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | пражнения на развитие быстроты |  |  |
|  | Совершенствования  26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
|  | **Гимнастика 21 часов.** | | | | | | |
| Висы и упоры (11ч) | Комбинированный  27/1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  28/2 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  29/3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  30/4 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Совершенствования  31/5 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Толчком двух ног вис углом. ОРУ с гантелями. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  32/6 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  33/7 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  34/8 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  35/9 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  36/10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. | Уметь: выполнять строевые приёмы; выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Учётный  37/11 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте. |  | Оценка техники выполнения упражнений | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10 ч) | Совершенствования  38/12 | Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Комплекс упражнений на развитие координации |  |  |
| Совершенствования  39/13 | Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  40/14 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  41/15 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  42/16 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  43/17 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  44/18 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  45/19 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  46/20 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Учётный  47/21 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Уметь: выполнять акробатические элементы программы в комбинации (5 элементов) | Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | **Спортивные игры. (3ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  48/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  49/23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Совершенствования  50/24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| **Лыжи 21 час** | | | |  | | | |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  51/1 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  52/2 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  53/3 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  54/4 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Учётный  55/5 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Учётный  56/6 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двушажного хода. | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  57/7 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Учётный  58/8 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Учётный  59/9 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  60/10 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комплексный  61/11 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  62/12 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  63/13 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комплексный  64/14 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  65/15 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  66/16 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Комплексный  67/17 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комплексный  68/18 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комплексный  69/19 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  70/20 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Учётный  71/21 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
|  | **Спортивные игры ( 9ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  72/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники подачи мяча | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
|  | Комплексный  73/23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники подачи мяча | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
|  | Совершенствования  74/24 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Совершенствования  75/25 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | Совершенствования  76/26 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия |  | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  77/27 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Совершенствования  78/28 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | Совершенствования  79/29 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Совершенствования  80/30 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | |
| Бег по пересечённой местности (8 ч) | Комплексный  81/1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Совершенствования  82/2 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  83/3 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  84/4 | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
|  | Совершенствования  85/5 | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Совершенствования  86/6 | Бег (16 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  87/7 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Учётный  88/8 | Бег (2000 м) на результат. Развитие выносливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин); преодолевать препятствия | 30 м: м.: 5,0 -5,5-6,0с.;  д.:5,2-5,7-6,0с. 60м:  М.:10,0с.;  Д.:10,5с. | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | **Легкая атлетика(10ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжки 4 ч. | Комплексный  89/9 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  90/10 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
|  | Комплексный  91/11 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Учётный  92/12 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | "5" - 16,5 с.; "4" - 17,5 с.; "3" - 18,5 с. | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Метание мяча и гранаты (3 ч\_). | Комплексный  93/13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | пражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  94/14 | Метание гранаты. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комплексный  95/15 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | "5" - 22 м; "4" - 18 м; "3" - 16 м | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Прыжок в высоту (3ч) | Комплексный  96/16 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Комплексный  97/17 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  98/18 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 шагов разбега | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | **Спортивные игры (4ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  99/19 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  100/20 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Совершенствования  101/21 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, приём подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |

**АННОТАЦИЯ**

Программа разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов». Авторы: доктор

педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Издательство: Москва: «Просвещение», 2012.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. М.: Просвещение, 2012

* В.И Лях. Физическая культура. Учебник 10-11 классов. - М.: Просвещение, 2008
* Г.И . Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры
* Физическая культура в школе. Журналы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.) из расчёта трёх часов в неделю в 11 классе на 102 учебных часа.

Программа разработана в соответствие с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта и региональными нормативными документами (Письмо департамента образования, культуры и молодёжной политики Белгородской области «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений области»; инструктивно-методическое письмо «О преподавании физической культуры в 2013-2014 учебном году»

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2013-2014 учебном году в общеобразовательных учреждениях Белгородской области осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня:

* Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидеомиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, от 1 февраля 2012 года №74 « О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года №1312»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. №1897 « Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 01.02.2011г. №19644);
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 января 2012 года № 39 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего(полного) общего образования, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004 года №1089»;
* Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2013-2014 учебный год, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2012 г. №1067;
* Письмо Министерства образования Российской Федерации от 16.05.2012 г. №МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений»;
* При организации изучения предмета «Физическая культура», выборе учебников и учебно-методических комплектов, а также составлении поурочного планирования рекомендуется руководствоваться следующим: приказ департамента образования»

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности). 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 главной цели.

**Цель** учебного предмета «Физическая культура»- 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 основной 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.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10-х-11-х классов направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любым видом спорта в свободное время;

-на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательное отношение друг к другу, умение и желание оказать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Рабочий план разработан на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).

Учебный предмет « Физическая культура» вводится как обязательный предмет в общеобразовательной школе, на его преподавание отводится три часа в неделю.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В.И.,Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В.И. Ляха. М.: Просвещение,2009.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных( скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение обучающихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи и т.д.

**2.Содержание учебного предмета.**

В данной программе материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Человек начинает осознавать временную перспективу: если раньше он жил только сегодняшним днем, то теперь у него преобладает устремленность в будущее, он строит жизненный план. Это новообразование накладывает свой отпечаток и на учебную деятельность старшеклассников – она становится учебно-профильной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Учебная деятельность приобретает черты избирательности, осознанности. Познавательные процессы и умственные способности развиты уже достаточно хорошо. Обычно они уже умеют ставить и решать проблемы. Их очень интересуют общие проблемы бытия, они могут часами спорить об отвлеченных предметах. Широта интеллектуальных интересов часто сочетается в ранней юности с разбросанностью и отсутствием системы в занятиях. В 11 классе на первый план выступают проблемы профессионального самоопределения: выбор будущей профессии и построение карьеры, кроме этого важным становится все, связанное с подготовкой к выпускным и вступительным экзаменам. Обращенность в будущее вообще главная черта старшеклассника, но для одиннадцатиклассника будущее затмевает все остальные сферы жизни. В этом возрасте завершается физическое, в том числе половое, созревание организма.Принадлежность к определенной социальной группе и собственное положение в ней чрезвычайно важны для старших школьников. Выдвигаются на первый план ценности, связанные с развитием самосознания: самораскрытие, понимание, искренность, интимность. Юность – важный период в развитии человека, в этот период происходит вхождение  человека во взрослую жизнь. Это в буквальном смысле "третий мир", существующий между миром взрослых и детей.

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

*Первая* содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

*Вторая* содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Цели:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духов­ное совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в 11 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели).

Годовой план - график прохождения программного материала для учащихся 11 класса

при 3-х разовых занятиях в неделю.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ **11**КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 11 |  |  | |  | |  | 10 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 21 |  | 5 | 3 | | 9 | | 4 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  |  | |  | |
| 5 | Кроссовая подготовка | 18 | 10 | |  |  |  | 0 | 8 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 21 |  | |  | | 21 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 26 | | 24 | | 30 | | 22 | |

**2. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**ЗНАТЬ:**

* основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* особенности развития избранного вида спорта;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культуры;
* способы орнизации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**УМЕТЬ:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  Способности | Физические упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руках, сек | 9,2 | 10,0 |
|  | Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, количество раз  Подтягивание | 190  -  7 | 165  16 |
| к выносливости | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20с |
| к координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Личностные результаты:*

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

*Метапредметные результаты:*

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час - игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техническом уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

*Легкая атлетика*: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения высокого старта; 1500 м-2000 м, в рав­номерном темпе бегать до 15-20 мин (после быстрого разбега с11—13 шагов совершать прыжок в длину. В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (18 м юноши;12—14 м девушки); Бросок набивного мяча (юноши-3кг девушки-2кг) Кросс до 3 км.

*В гимнастических и акробатических упражнениях*: опорные прыжки через коз­ла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию дви­жений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), со­стоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки впе­ред и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (маль­чики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

*В спортивных играх:* играть в баскетбол и волейбол (по уп­рощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных фи­зических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

*Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самосто­ятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, коорди­нации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила само­контроля и безопасности во время выполнения упражнений.

*Способы спортивной деятельности*: участвовать в соревнова­нии по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; уча­ствовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

*Правила поведения на занятиях физическими упражнениями***:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопаснос­ти, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание

**2.1 Наименование разделов учебной программы и характеристика основных содержательных линий:**

**2.1.1 Социокультурные основы.**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания 11 класс и формы и организации.

**2.1.2 Психолого-педагогические основы.**

Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятиях.

**2.1.3 Медико-биологические основы.**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно- массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровья.

**2.1.4 Приёмы саморегуляции.**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**2.1.5 Баскетбол.**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. ТБ при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**2.1.6 Волейбол.**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. ТБ при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**2.1.7 Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. ТБ при занятии гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**2.1.8 Лёгкая атлетика.**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. ТБ при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой.

2.1.9.

**2.2. Планируемый результат на базовом уровне по каждому разделу учебной программы.**

**В результате изучения курса «Физическая культура» обучающиеся должны:**

**Объяснить:**

* Роль и значение ФК в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой ФК и спорта высших достижений;
* Роль и значение занятий ФК в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
* Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях ФК;
* Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
* Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений. Их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* Профилактики травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах;
* Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях ФК.

**Проводить:**

* Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* Приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при ушибах и травмах;
* Приёмы массажа и самомассажа;
* Занятия ФК и спортивные соревнования с уч-ся младших классов;
* Судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности
* Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 14,3 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 5,0 | 5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 10 | - |
| Подтягивание из виса, лёжа на низкой перекладине, количество раз | - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | 13,30 | - |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость:*** метать гранату с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе снаряды в горизонтальную цель 2.5 \*2.5 м с 10-12 м (девушки) и 15-25 м (юноши).

***В гимнастических и акробатических упражнениях:*** выполнять комбинацию из 5 элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки);выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие раннее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из 5 раннее освоенных элементов (девушки); лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действий одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

***Способы физкультурно - оздоровительной деятельности:*** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

***Способы спортивной деятельности:*** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

***Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:*** согласовывать своё поведение в интересах коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

**2.3. Система оценки контроля планируемых результатов, выраженную в формах и видах контроля, в определении контрольно-измерительных материалов.**

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, предусмотрено тестирование обучающихся, т.е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдаёт дифференцированный зачёт.

**Контроль реализации программы для 11 класса.**

**Стартовый контроль:**

***Легкоатлетические тесты:***

* Бег 60 м, бег 100м.
* Прыжки в длину с места.

***Тесты по гимнастике:***

* Подтягивание.
* Сгибание и разгибание рук в упоре.
* Поднимание туловища из положения лежа на спине (60 сек.).
* Наклоны вперёд из положения сидя на полу, ноги врозь на ширину стопы.
* Вис на согнутых руках.

***Тесты по баскетболу:***

* Ведение б/б мяча змейкой (на время).
* Броски со штрафной линии (10 бросков).
* Передача от груди, удары о стенку (30 сек.).
* Штрафной бросок.
* Бросок в движении после двух шагов.

***Тесты по волейболу:***

* Многократный приём мяча двумя руками сверху над собой.
* Верхняя передача мяча из одной зоны в другую.
* Приём мяча от нижней прямой подачи.
* Многократные приёмы двумя руками сверху и снизу.
* Нападающий удар.
* Приём мяча из зоны 5.
* Блокирование нападающего удара.

**Тесты по лыжной подготовке.**

* Бег на лыжах 1 км, мин.
* Бег на лыжах 2 км, мин.
* Бег на лыжах 3 км, мин.
* Бег на лыжах 5 км, мин.
* Бег на лыжах 10 км, мин.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лёгкой атлетики.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами гимнастики.

***Основы знаний:***

* Методические основы специализации физических способностей, средствами игры в баскетбол.
* Тактика командных действий при нападении и защите.
* Основы судейства игры в баскетбол.

***Основы знаний:***

* Знание терминологии избранной игры.
* Правила игры в волейбол.

***Основы знаний:***

* Методические основы развития ведущих физических способностей средствами лыжной подготовки.

**Комплект теоретических вопросов на конец учебного года.**

1. Влияние образа жизни на состояние здоровья.
2. Утомление, переутомление, их признаки и меры предупреждения.
3. Тестирование нагрузки и контроль за ними по частоте пульса.
4. Олимпийское движение в России.
5. Гигиена для девушек во время занятий физическими упражнениями.
6. Методика организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной направленности, корригирующей гимнастики, оздоровительных форм физической культуры.
7. Физиологические процессы построения тренировочного процесса, направленного на воспитание силы, выносливости, быстроты.

**Перечень проверочных работ по разделам программы.**

1. ***Лёгкая атлетика:***
2. Спортивная ходьба:

* Спортивная ходьба по пересечённой местности.

1. Кроссовая подготовка:

* Групповой бег по пересеченной местности.
* Бег до 2 км(девушки), бег до 3 км (юноши);
* Бег переменной интенсивности до 20 мин (юноши), до 15 мин (девушки).

1. Прыжки в длину с разбега, с места – подбор индивидуального разбега.
2. Прыжки в высоту с разбега – подбор индивидуального разбега.
3. Метание гранаты (девушки 500 гр.), (юноши 700 гр.) в горизонтальную цель и на дальность.
4. Подвижные игры и эстафеты:

* С бегом, прыжками, метанием.

1. Развитие двигательных качеств на каждом уроке:

* Быстрота;
* Выносливость;
* Ловкость;
* Сила.

1. Бег на короткие дистанции:

* Бег 100 м на результат.
* Старт в эстафетном беге.

1. Финиш на различные дистанции.
2. ***Гимнастика :***

- висы и упоры:

* Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
* Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
* Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком с двух ног вис углом (девушки).
* Соединение: из виса на верхней жерди, вис присев на одной, другая вперёд, махом одной с опорой другой, подъём разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперёд в вис, лёжа на нижнее жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад(девушки).

- брусья :

* Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом (юноши).

-упражнение в равновесии:

* Прыжки толчком двух со сменой ног, соскок прогнувшись, ноги врозь.
* Соединение: из разученных ранее элементов (девушки).

Акробатика.

* Сед углом, стоя на коленях наклон назад.
* Соединение: кувырок вперёд в группировке, кувырок назад в стойку на лопатках, отпуститься, лечь, подъём в «мост», переворот на правой или левой в упор присев, кувырок назад в полушпагат, толчком в упор присев, встать на колени, до касания матов за головой, вернуться и.п., упор присев, опуститься в сед углом, встать, прыжок с поворотом на 3600(девушки).
* Длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см. стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
* Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h=90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 3600.

Опорный прыжок.

* Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.
* Развитие двигательных качеств (юноши).

1. ***Развитие двигательных качеств.***

Быстрота:

* Эстафеты на короткие дистанции.
* Бег с ускорением по сигналу.

Силовые качества:

* Комплексы ОРУ с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
* Разнообразные прыжковые упражнения.
* Гимнастические упражнения с дополнительными отягощениями.
* Силовые упражнения методом круговой тренировки.

Гибкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений избирательного воздействия, направленные на поддержание и улучшение показателей гибкости и подвижности в суставах.

Ловкость:

* Индивидуальные комплексы упражнений на дифференцировку пространственных, временных и динамичных параметров.

Подвижные игры и гимнастические эстафеты:

* С отягощением, с предметами и без предметов.

1. ***Спортивные игры: баскетбол и волейбол.***

Баскетбол:

1. Передвижения в нападении и защите.
2. Ведение мяча при сближении с соперником.
3. Ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита.
4. Броски по кольцу.
5. Зонная защита.
6. Учебная игра.
7. Бросок мяча одной и двумя от головы.
8. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции, одной рукой над головой с места.
9. Ловля мяча, передающего сзади, при беге по прямой.
10. Добивание мяча в корзину.

Волейбол:

1. Приём мяча снизу после подачи.
2. Прямой нападающий удар.
3. Блокирование нападающего удара.
4. Учебная игра.
5. Чередование способов подач при моделировании сложных условий.
6. Приём одной с падением в сторону на бедро и перекатом на спину.
7. Индивидуальные и групповые тактические действия.
8. Учебная игра.
9. Приём мяча снизу одной.
10. Передача мяча через сетку в прыжке.
11. Верхняя прямая подача.
12. Блокирование одиночное.
13. Нападающий удар с задней линии.

***6.На развитие координационных способностей:***

Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владению мячом типа:

* Бег с изменением направления.
* Скорости.
* Челночный бег с мячом и без мяча.
* Упражнения на быстроту и точность реакций.
* Прыжки в заданном режиме, всевозможные упражнения с мячом.

На развитие выносливости:

* Эстафеты.
* Круговые тренировки.
* Подвижные игры с мячом.
* Двухсторонние игры до 12 мин.

На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:

* Бег с ускорением.
* Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных положений.

Подвижные игры:

* Эстафеты с мячом и без мяча.
* Игровые упражнения с набивными мячами.
* Броски мяча в цель и на дальность.

**8.Лыжная подготовка.**

* Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состоянии лыжни.
* Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и д.р.
* Прохождение дистанции до 5 км. (девушки) ,до 8 км (юноши)

***7.Организующие команды и приёмы:***

* Строевые упражнения.
* Повороты в движении кругом и т.д

**Итоговый контроль:**

**Сдача учебных нормативов :**

1. Лёгкая атлетика:

* Бег 100 и 1000 метров;
* Кросс 2000, 3000 метров;
* Прыжки в длину с разбега;
* Прыжки в длину с места;
* Прыжки в высоту;
* Метание гранаты на дальность;
* Челночный бег с кубиками.

1. Гимнастика:

-висы и упоры:

* Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, подъём махом вперёд (юноши).
* Соединение на высокой перекладине: из виса, силой мах вперёд, размахивания, подъём разгибом в упор, отмах назад, оборот, назад касаясь, мах другой в вис и соскок махом вперёд (юноши).
* Сед углом, равновесие на нижней, упор присев на одной ноге(девушки).
* Повторение программы 10 класса с добавлением элементов изученных в 11 классе(девушки).

- брусья:

* Упор на руках, размахивания, подъём в сед ноги врозь, размахивания в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперёд в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок вперёд с поворотом(юноши).

-акробатика:

* Комбинация из ранее изученных элементов (девушки).
* Длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью.
* Соединение: длинный кувырок вперёд через препятствие h= 90 см, кувырок вперёд, кувырок в стойку на лопатках, опуститься в упор присев, лечь, «мост», переворот на правой (левой) в упор присев, стойка на руках с помощью, упор присев, кувырок назад через стойку на руках, два переворота боком, прыжок с поворотом на 3600(юноши)

- равновесие (девушки):

* Повторение ранее изученных упражнений и комбинаций, разучивание самостоятельных составленных комбинаций.

-опорный прыжок (юноши):

* Прыжок ноги врозь через «коня» в длину h=115-120 см.

-подъём туловища за 30,60 сек.

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

-наклон вперёд из положения сидя ноги врозь на ширину стопы.

- подтягивание на высокой перекладине.

-вис на согнутых руках.

Спортивные игры:

* Баскетбол – технические действия: -передвижение без мяча: прыжок вперёд, вверх толчком одной и приземление на другую ногу, передвижение правым и левым боком с чередованием скорости и направления передвижения, переход с передвижения правым боком в передвижения левым боком. Стойка баскетболиста. Передвижения игрока в стойке, остановка прыжком после ускорения, остановка в шаге.
* Ловля и передача мяча: двумя руками от груди на месте и в движении.
* Ведение мяча: на месте и в движении (шагом и бегом по прямой).
* Броски мяча: в баскетбольный щит одной или двумя, после ведения и остановки.
* Броски мяча: в корзину двумя руками от груди, стоя на месте.
* Волейбол – технические действия:
* Верхняя передача мяча;
* Нижняя прямая подача через сетку;
* Передача мяча в парах, стоя на месте;
* Приём мяча в парах, стоя на месте;
* Верхняя передача мяча в движении приставными шагами.

Игра в пионербол по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка**.**

***ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ ОКОНЧИВШИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ***

***Должны знать:***

* О двигательной активности и о спортивной тренировке.
* О значении прикладной ФК.
* О роли ФК.
* Олимпийское движение.
* Воспитание двигательных качеств.

***Навыки и умения:***

* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью.
* Бег на длинные дистанции.
* Прыжки в длину, в высоту, с разбега одним из спортивных способов.
* Метание на дальность из различных по массе и форме снарядов.
* Выполнять упражнения на силу: подъём туловища, вис, подтягивание, сгибание и разгибание рук.
* Комбинацию из 5 элементов на одном из гимнастических снарядов.
* Акробатическую комбинацию по программе 11 класса.
* В одной из спортивной игре применять основные технико-тактические действия.

***Основные учебные показатели:***

* Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и ЗОЖ, исправления недостатков физической подготовленности, самоконтроль и саморегуляция физических и психических состояний.
* Сдать зачет за курс 11 класса

***ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 КЛАССА***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № П/П | Физические упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1. | Бег 100 м (сек) | 13.6 | 14.8 | 15.0 | 15.8 | 17.0 | 17.5 |
| 2. | Бег 2000 м (сек)  3000 м (сек) | 12.00 | 13.30 | 14.30 | 10.00 | 11.30 | 12.30 |
| 3. | Подтягивание | 12 | 9 | 7 | 16 | 10 | 11 |
| 4. | Подъём туловища из положения лёжа за 60 сек (раз) | 50 | 45 | 40 | 40 | 27 | 20 |
| 5. | Челночный бег 4\*9 (сек) | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.4 | 10.8 | 11.2 |
| 6. | Наклон туловища (см) | +11 | +9 | +6 | +17 | +15 | +10 |

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, письменной форме, в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения зада­ний. Не рекомендуется использовать данный метод после значитель­ных физических нагрузок.

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.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, следует прини­мать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физичес­кой подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учи­тель должен принимать во внимание особенности развития двигатель­ных способностей, динамику их изменения у детей определенного воз­раста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При про­гнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать боль­ших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливо­сти в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель дол­жен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невоз­можно. Задания учителя по улучшению показателей физической под­готовленности должны представлять для учащихся определенную труд­ность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выс­тавления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складыва­ется из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкуль­турно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкуль­турно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключе­нием тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Структура и содержание программы. Согласно концепции раз­вития содержания образования в области физической культуры (2001), учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рам­ках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышле­ние, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности, программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятель­ности).

*«Знания о физической культуре»* соответствует основ­ным представлениям о развитии познавательной активности челове­ка и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, основных направле­ниях развития физической культуры в современном обществе, о фор­мах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные по­нятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

*«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»* содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физиче­ской культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности прак­тических навыков и умений.

*«Физическое совершенствование»,* наиболее значитель­ный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укре­пление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основ­ных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на ре­шение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и тело­сложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообраще­ния, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвиваю­щей направленностью» ориентирована на физическое совершенство­вание учащихся и включает в себя средства общей физической и техни­ческой подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, лёгкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение содержанием базовых видов рас­крывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных со­ревнованиях.

«Физическая подготовка» предназначена для организации це­ленаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно само­стоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстро­ты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учи­телю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преем­ственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и обо­рудования.

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно Базисному учебному плану основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы по физической культуры отводится 102ч, из расчёта 3 ч в неделю 10-11 классы.

Вместе с тем для создания условий учителям физической культуры в реализации их творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов в программе предусматривается выделение соответствующего объёма учебного вре­мени. Данный объём составляет не более 12% (60 ч) от объёма време­ни, отводимого на изучение учебного материала раздела «Физическое совершенствование».

При планировании учебного материала по базовым видам спорта допускается для бесснежных районов Российской Федерации заменять освоение раздела «Лыжные гонки» углублённым изучением содержа­ния разделов «Гимнастики» и «Спортивные игры».

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направле­но на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использую­щих ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

4. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов дея­тельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;  
усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного по­  
ведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью  
людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накоп­ленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного матери­ала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учить­ся), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ста­вить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия реше­ний и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формиро­вании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, вклю­чать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

5. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Цель и задачи со­временного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпий­ских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности.

Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А. Д. Бутовского в его становлении и развитии. Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.

Основные направления развития физической культуры в совре­менном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и при­кладно ориентированное), их цель, содержание и формы организации. Туристские походы как форма организации активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Краткая характери­стика видов и разновидностей туристских походов. Пешие туристские походы, их организация и проведение, требования к технике безопас­ности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как пока­затель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая подготовка как система регулярных занятий по раз­витию физических качеств; понятие силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила раз­вития физических качеств. Структура и содержание самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирова­ния в системе занятий физической подготовкой. Место занятий физи­ческой подготовкой в режиме дня и недели.

Техника движений и её основные показатели. Основные правила самостоятельного освоения новых движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики результата освоения новых движений. Правила профилактики появления ошибок и способы их устранения.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие, его связь с занятиями физической культурой и спортом.

Адаптивная физическая культура как система занятий физически­ми упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактике утомления.

Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всесторон­него и гармоничного физического совершенствования.

Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Допинг. Концепция честного спорта. Роль и значение заня­тий физической культурой в профилактике вредных привычек.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содер­жание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Физическая нагрузка и способы её дозирования.

Влияние занятий физической культурой на формирование поло­жительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и те­лосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Характеристика техники выполнения простейших приёмов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растира­ние, разминание). Правила и гигиенические требования проведения сеансов массажа.

Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом, характеристика типовых травм, причины их возникновения.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведе­ния самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физиче­ской подготовкой, выделение основных частей занятия, определения их задач и направленности содержания.

Составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой, последовательное выполнение частей занятия, определение их содержания по направленности физических упражнений и режиму нагрузки.

Организация досуга средствами физической культуры, характери­стика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительны­ми бегом и ходьбой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основ­ным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физи­ческой подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обнов­ляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержания домашних занятий по развитию физических качеств.

Измерение функциональных резервов организма как способ кон­троля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простей­ших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением фи­зической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учётом индивидуаль­ных особенностей физического развития и полового созревания. Ком­плексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Ком­плексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики на­рушений зрения.

Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нерв­ной системы и др.).

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с осно­вами акробатики. Организующие команды и приёмы:* построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с измене­нием длины шага.

*Акробатические упражнения:* кувырок вперёд в группировке; ку­вырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках; перекат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длин­ный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

*Ритмическая гимнастика* (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения; танцевальные шаги (мягкий шаг; высокий шаг, приставной шаг; шаг галопа; шаг польки); упражнения ритмической и аэробной гимнастики; зачётные композиции (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Опорные прыжки:* прыжок на гимнастического козла с последую­щим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

*Упражнения на гимнастическом бревне* (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперёд и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коле­нях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге (ласточ­ка); танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперёд, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической, и физической подготовленности занимающихся).

*Упражнения на гимнастической перекладине* (мальчики): из виса стоя толчком двумя переход в упор; из упора, опираясь на левую (пра­вую) руку, перемах правой (левой) вперёд; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъём разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперёд соскок; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготов­ленности занимающихся).

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* бег на длинные, сред­ние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

*Прыжковые упражнения:* прыжок в длину с разбега способом «со­гнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

*Упражнения в метании малого мяча:* метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по дви­жущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летящей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся ми­шени; метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов).

*Спортивные игры. Баскетбол:* ведение мяча шагом, бегом, змей­кой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной ру­кой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время пере­дачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

*Волейбол:* прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; при­ём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападе­ния. Игра по правилам.

*Физическая подготовка.* Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, коор­динации движений, гибкости, ловкости.

*Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости.* На­клоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития по­движности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности по­звоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижно­сти суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений.* Прохождение усложнённой по­лосы препятствий, включающей кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешен­ных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы.* Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Пере­движения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), под­тягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); от­жимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (дви­жения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкач­ки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия.

*Развитие выносливости.* Упражнения с непредельными отягоще­ниями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное вы­полнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

*Лёгкая атлетика. Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пере­сечённой местности (кроссовый бег). Бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности. Бег с препятствиями. Равномерный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до от­каза». Передвижение на лыжах на длинные дистанции.

*Развитие силы.* Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в раз­ные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с про­движением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мы­шечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

*Развитие быстроты.* Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью с ходу. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Уско­рение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие координации движений.* Специализированные комплек­сы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала разделов «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

*Развитие координации движений.* Комплексы упражнений на подвижной опоре (с изменением центра тяжести тела по отношению к опоре, с разной амплитудой движений и скоростью выполнения, перераспределением массы тела с одной ноги на другую). Передвижения по ограниченной площади опоры (с сохранением поз и равновесия, с передачей и ловлей теннисных мячей). Упражнения на дифференци­рование мышечных усилий (броски набивного мяча, прыжки на за­данное расстояние различными способами и в разных направлениях движения). Упражнения в поворотах и спусках на лыжах.

*Развитие быстроты.* Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Челночный бег. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

*Баскетбол. Развитие быстроты.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров ле­вой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения задан­ных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвиже­ния с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность призем­ления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с после­дующим рывком на 3-5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений е дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки че­рез скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующими многоскоками. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

*Развитие выносливости.* Повторный бег с максимальной скоро­стью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по непре­рывно-интервальному методу. Гладкий бег в режиме большой и уме­ренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

*Развитие координации движений.* Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «с тенью» (повто­рение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гим­настическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изме­няющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющей­ся по команде скоростью и направлением передвижения.

*Развитие силы.* Комплексы упражнений с дополнительным отя­гощением на основные мышечные группы. Многоскоки через пре­пятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим уско­рением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвиже­нием вперёд).

*Развитие выносливости.* Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом от­дыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоро­стью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

Учебные нормативы

по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету

физкультура —— 11 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Контрольные упражнения | Оценка | | | Оценка | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| 11 | Челночный бег 4x9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| 11 | Бег 30 м, секунд | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| 11 | Бег 1000 м — юноши, сек 500м — девушки, сек | 3,30 | 3,50 | 4,20 | 2,1 | 2,2 | 2,5 |
| 11 | Бег 100 м, секунд | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| 11 | Бег 2000 м, мин |  |  |  | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| 11 | Бег 3000 м, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 |  |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с места | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| 11 | Подтягивание на высокой перекладине | 14 | 11 | 8 |  |  |  |
| 11 | Сгибание и разгибание рук в упоре | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| 11 | Наклоны вперед из положения сидя | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| 11 | Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 55 | 49 | 45 | 42 | 36 | 30 |
| 11 | Бег на лыжах 1 км, мин | 4,3 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| 11 | Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| 11 | Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| 11 | Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | Без учета времени |  |  |
| 11 | Бег на лыжах 10 км, мин | Без учета времени |  |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок на скакалке, 30 сек, раз | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26 | | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Питание и питьевой режим  Физическое совершенствование и формирование ЗОЖ  Средства и методы достижения духовного, нравственного и психологического благополучия  Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения. Дневник самоконтроля  Каким должен быть пульсовой режим при выполнении физических упражнений  Особенности проведения закаливающих процедур в осеннее, весеннее, зимнее время  Предстартовое состояние, «второе дыхание»  Приглашение в Олимпийский мир  Тестирование двигательной подготовки. При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты  Различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений  Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения физических упражнений  Влияние физкультуры на репродуктивную функцию человека  Что лежит в основе отказа от вредных привычек  Как правильно экипировать себя для 2-3-х дневного похода  Современные системы физических упражнений  Признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению  Порядок составления комплекса утренней гимнастики  Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, быстроте, выносливости, гибкости  Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему  Профилактика близорукости, плоскостопия и простудных заболеваний  Двигательный режим  Основные формы занятий физической культурой  Звезды советского и российского спорта  Поведение в экстремальных ситуациях  Тренировочные нагрузки и контроль за ними па ЧСС | 1,28,49,79  7,33,59,85  12,38,64,90  18,44,70,96  8,34,60,86  13,39,65,91  24,51,76,102  14,40,66,92  25,52,77  2,27,54,80  15,41,67,93  11,37,63,89  22,48,74,100  19,45,71,97  26,53,78  21,47,73,99  10,36,62,88  3,29,55,81  17,43,69,95  4,30,56,82  16,42,68,94  5,31,57,83  9,35,61,87  23,50,75,101  20,46,72,98  6,32,58,84 |

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания | На каком уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  26.  27.  28.  29. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику близорукости  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег, ускорения  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Акробатические упражнения  Скользящий шаг без палок и с палками  Подъемы и спуски с небольших склонов  Передвижение на лыжах до 5 км  Комплекс упражнений на развитие силы  Комплекс упражнений на развитие выносливости  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой | 1,28,49,79  3,29,78,80  13,30,87  14,31,82  2,48,55,65,83,95,100  5,10,84,96,99  8,45,56,77,85,98  4,50,76,86,101  6,51,74,87,102  21,46,75,88  7,9,89,97  32,37,47  15,23,38  33,39,66  34,40,67  20,41,68  35,42  52,61,69  53,62,70  57,60,63,71  36,43,58,72  54,59,64,73  11,90  12,91  16,24,44,92  17,25,93  18,26,94  19,22,27 |

**Тематическое планирование 11 класс. (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип и номер урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег (5ч). | Вводный  1 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Комплексный1  2 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комплексный  4 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | "5" - 13,1 с.; "4" - 13,5 с.; "3" - 14,3 с. | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Комплексный  6 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Учётный  8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | "5" - 460 см; "4" - 430 см; "3" - 410 см | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Метание гранаты (3 ч). | Комплексный  9 | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  10 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учётный  11 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | "5" - 36 м; "4" - 32 м; "3" - 28 м | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10ч) | Комплексный  12 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Комплексный  13 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комплексный  14 | Бег (20 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Комплексный  15 | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Комплексный  16 | Бег (24 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Комплексный  17 | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  18 | Бег (26 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комплексный  19 | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комплексный  20 | Бег (28 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Учётный  21 | Бег (3000 м) на результат. Опрос по теории | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | "5" - 13,00 мин; "4" - 14,00 мин; "3" - 15,00 мин | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| **Спортивные игры ( 5ч )** | | | | | | |
| Комплексный  22 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Комплексный  23 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  24 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  25 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| **Гимнастика( 21 ч).** | | | | | | |
| Висы и упоры (11ч)  . | Комплексный  27/1 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  28/2 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  29/3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  30/4 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Висы. Строевые упражнения 6 часов | Совершенствования  31/5 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  32/6 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату в два приёма на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  33/7 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  34/8 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии 6 часов | Совершенствования  35/9 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  36/10 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Учётный  37/11 | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъём разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. | Уметь: выполнять элементы на перекладине, лазать по канату в два приёма, выполнять строевые упражнения | "5" - 12 р.; "4" - 10 р.; "3" - 7 р. Лазание (6м): "5" - 10 с.; "4" - 11 с.; "3" - 12 с. | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Комплексный  38/12 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок (10ч) | Совершенствования  39/13 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  40/14 | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперёд. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  41/15 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  42/16 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  43/17 | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
|  | Совершенствования  44/18 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  45/19 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  46/20 | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперёд, стойка на голове и руках, кувырок вперёд, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Учётный  47/21 | Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | **Спортивные игры (3ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  48/22 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Комплексный  49/23 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Комплексный  50/24 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | **Лыжи (21 ч).** | | | | | | |
| Лыжная подготовка 21 час. | Изучение нового материала  51/1 | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Учётный  52/2 | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комбинированный  53/3 | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комбинированный  54/4 | Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.  Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Учётный  55/5 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двушажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  56/6 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комбинированный  57/7 | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комбинированный  58/8 | Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комбинированный  59/9 | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  60/10 | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комбинированный  61/11 | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Совершенствования  62/12 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Совершенствования  63/13 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».  Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Совершенствования  64/14 | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой» .Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». Различные эстафеты. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Совершенствования  65/15 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комбинированный  66/16 | На учебном круге повторение попеременно двушажный ход.  Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  67/17 | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комбинированный  68/18 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комбинированный  69/19 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Совершенствования  70/20 | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
|  | Контрольный  71/21 | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000м .  Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале. | ***Уметь:*** передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом; спускаться с горки в высокой и низкой стойках; подъём «лесенкой»; передвигаться на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
|  | **Спортивные игры (9ч)** | | | | | | |
| Спортивные игры (9ч) | Совершенствования  72/22 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комплексный  73/23 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  74/24 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  75/25 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Комплексный  76/26 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  77/27 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  78/28 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  79/29 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  80/30 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8 ч).** | | | | | | |
| Бег по пересечённой местности (8ч) | Комплексный  81/1 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  82/2 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Комплексный  83/3 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Комплексный  84/4 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Комплексный  85/5 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Комплексный  86/6 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  87/7 | Бег (25 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (25 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Учётный  88/8 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории |  | "5" - 13,00 мин; "4" - 14,00 мин; "3" - 15,00 мин | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | **Легкая атлетика (10ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег. Прыжок в высоту (4ч) | Комплексный  89/9 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  90/10 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Комплексный  91/11 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Учётный  92/12 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Метание мяча (3ч) | Комплексный  93/13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  94/14 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  95/15 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | "5" - 32 м; "4" - 28 м; "3" - 26 м | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Прыжок в высоту (3ч) | Комплексный  96/16 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Комплексный  97/17 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  98/18 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | **Спортивные игры (4ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  99/19 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Совершенствования  100/20 | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча). Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  101/21 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Совершенствования | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Совершенствования | Специальные дыхательные упражнения |  |  |

**Тематическое планирование**

**11 класс. (девушки)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Тема урока*** | ***Тип урока*** | ***Элементы содержания*** | ***Требования к уровню подготовки обучающихся*** | ***Вид контроля*** | ***Д\З*** | ***Дата проведения*** | |
| ***план*** | ***факт*** |
|  | **Лёгкая атлетика (11 ч)** | | | | | | |
| Спринтерский бег ( 5 ч). | Вводный  1 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Комплексный  2 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  3 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Комплексный  4 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Учётный  5 | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Уметь: бегать с максимальной скоростью (100 м) | "5" - 16,0 с.; "4" - 17,0 с.; "3" - 17,5 с. | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Прыжки в длину (3ч) | Комплексный  6 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  7 | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Учётный  8 | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | "5" - 410 см; "4" - 380 см; "3" - 360 см | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Метание гранаты(3ч) | Комплексный  9 | Метание гранаты в коридор (10м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  10 | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
| Учётный  11 | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | Уметь: метать гранату из различных положений в цель и на дальность | "5" - 23 м; "4" - 19 м; "3" - 17 м | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (10ч)** | | | | | | |
| Бег по пересеченной местности (10ч) | Комплексный  12 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Совершенствования  13 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| Комплексный  14 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Комплексный  15 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Комплексный  16 | Бег (17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Комплексный  17 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  18 | Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Комплексный  19 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
|  | Совершенствования  20 | Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Учётный  21 | Бег на результат (2000 м). Опрос по теории | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | "5" - 10,10 мин; "4" - 11,40 мин; "3" - 12,00 мин | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | **Спортивные игры (5ч).** | | | | |  | |
| **Спортивные игры (5ч).** | Комплексный  22 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  23 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  24 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  25 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Совершенствования  26 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
|  | **Гимнастика (21 ч).** | | | | | | |
| Висы и упоры (11ч) | Комплексный  27/1 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. Инструктаж по ТБ | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |  |  |
| Совершенствования  28/2 | Повороты в движении. ОРУ на месте. Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  29/3 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  30/4 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
| бб | Совершенствования  31/5 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног вис углом. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
| Совершенствования  32/6 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
| Совершенствования  33/7 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  34/8 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Совершенствования  35/9 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  36/10 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы. | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Учётный  37/11 | Выполнение комбинации на разновысоких брусьях. ОРУ на месте | Уметь: строевые приёмы, выполнять элементы на разновысоких брусьях | Оценка техники выполнеия элементов | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | Комплексный  38/12 | Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | Совершенствования  39/13 | Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Совершенствования  40/14 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  41/15 | Стойка на руках (с помощью). Стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Совершенствования  42/16 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Акробатические упражнения |  |  |
| Совершенствования  43/17 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Совершенствования  44/18 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Совершенствования  45/19 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Совершенствования  46/20 | Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | Учётный  47/21 | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | Оценка техники выполнения элементов | Комплекс упражнений на развитие гибкости |  |  |
|  | **Спортивные игры ( 3ч)** | | | | | | |
|  | Совершенствования  48/22 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  49/23 | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
|  | Комплексный  50/24 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | **Лыжи (21 ч)** | | | | | | |
| Лыжи 21 час. | Комплексный  51/1 | Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.  Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.  Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  52/2 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом». Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.  Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  53/3 | Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».  Разучить технику поворота переступанием с горы.  Провести игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  54/4 | Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.  Совершенствовать технику торможения «плугом».  Закрепить технику поворота переступанием с горы.  Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Учётный  55/5 | Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.  На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.  Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).  Провести катание с горки в разных стойках. Совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники торможения «плугом» | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Учётный  56/6 | На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.  Учить подъему на склон «елочкой».  Провести игру «Кто дальше». | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценка техники попеременно двушажного хода. | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Комплексный  57/7 | Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.  Закрепить технику подъема на склон «елочкой», совершенствовать технику поворота переступанием в конце спуска.  Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Учётный  58/8 | Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.  Совершенствовать технику подъема елочкой. Игра. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона. | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Учётный  59/9 | Пройти дистанцию до 2,5км в медленном темпе, можно с остановкой (девочки идут впереди мальчиков).  Оценить технику подъема елочкой.  Провести игру-эстафету между командами с этапом до 50м без палок. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий  Оценить технику подъема елочкой. | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  60/10 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комплексный  61/11 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  62/12 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Комплексный  63/13 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
| Комплексный  64/14 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  65/15 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  66/16 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Приседания на одной ноге |  |  |
| Комплексный  67/17 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса |  |  |
| Комплексный  68/18 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| Комплексный  69/19 | На скорость провести эстафеты с этапом до 50м.  Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Скользящий шаг без палок и с палками |  |  |
| Комплексный  70/20 | На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых (выборочно оценить).  Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью. | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Подъемы и спуски с небольших склонов |  |  |
| Учётный  71/21 | Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков.  Объявить результаты соревнований. Напомнить детям о переходе на занятия в спортивный зал (спортивная одежда и обувь). | ***Уметь:*** передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км.. | Текущий | Передвижение на лыжах до 5 км |  |  |
|  | **Спортивные игры ( 9ч).** | | | | | | |
|  | Комплексный  72/22 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие силы |  |  |
| Комплексный  73/23 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на развитие выносливости |  |  |
| Комплексный  74/24 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
| Комплексный  75/25 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
| Комплексны  76/26 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
| Комплексный  77/27 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
| Совершенствования  78/28 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Текущий | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
| Совершенствования  79/29 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс утренней гимнастики |  |  |
| Совершенствования  80/30 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Комплекс упражнений на коррекцию осанки |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка (8ч)** | | | | | | |
|  | Комплексный  81/1 | Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по кроссу. Инструктаж по ТБ. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Специальные дыхательные упражнения |  |  |
|  | Комплексный  82/2 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику близорукости |  |  |
|  | Комплексны  83/3 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Комплексный  84/4 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
|  | Комплексный  85/5 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | Комплексный  86/6 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Комплексный  87/7 | Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. | Уметь: бегать в равномерном темпе (20 мин); преодолевать во время кросса препятствия | Текущий | Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия |  |  |
|  | Учётный  88/8 | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории |  | "5" - 10,00 мин; "4" - 11,20 мин; "3" - 12,00 мин | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки |  |  |
|  | **Лёгкая атлетика (10 ч).** | | | | | | |
| Бег и ходьба 4 часа. | Комплексный  89/9 | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
| Комплексный  90/10 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ловля и передача мяча на месте |  |  |
| Комплексный  91/11 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | Текущий | Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока |  |  |
| Прыжки 3 часа. | Учётный  92/12 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100 м) | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Упражнения на развитие реакции |  |  |
| Комплексный  93/13 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Уметь: метать мяч на дальность с разбега | Текущий | Упражнения на развитие быстроты |  |  |
| Метание мяча 3 часа. | Комплексный  94/14 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по лёгкой атлетике, рекорды. | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | Упражнения на развитие ловкости |  |  |
| Комплексный  95/15 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: метать гранату на дальность | "5" - 32 м; "4" - 28 м; "3" - 26 м | Упражнения на снятие усталости |  |  |
| Комплексный  96/16 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Равномерный бег, ускорения |  |  |
|  | Комплексный  97/17 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | Броски легких предметов на дальность и цель |  |  |
|  | Комплексный  98/18 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | "5" - 13,5 с.; "4" - 14,0 с.; "3" - 14,3 с. | Прыжки со скакалкой |  |  |
|  | **Спортивные игры (4ч)** | | | | | | |
|  | Комплексный  99/19 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Равномерный бег, ускорения |  |  |
|  | Совершенствования  100/20 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения подачи мяча | Упражнения на снятие усталости |  |  |
|  | Совершенствования  101/21 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы |  |  |
|  | Совершенствования  102/22 | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний приём мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять тактико-технические действия в игре | Оценка техники выполнения нападающего удара | Специальные дыхательные упражнения |  |  |