Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 77»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»** ПМК общественно – культурологических дисциплин Протокол № 6 от «29» августа 2022г.\_\_\_\_\_ / Н. В. Смердова/  |  |  |

**«Принято»**

научно-методическим

советом

Протокол № 4\_

от «29» августа 2022 г.

**«Утверждено»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

 Директор

 Митрошина Г.Л.

 Приказ № 135

от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 По учебному предмету

 физическая культура

 10 а класс

 Составитель: Одинцова

 Наталья Александровна,

 высшая квалификационная

 категория

2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного (среднего) образования (приказ Минобразования России от 05.03.2004 № 1089),обязательного минимума содержания образования для основной школы, требований к уровню подготовки выпускников основной (средней) школы.

За основу разработки рабочей программы по физической культуре взята комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008); примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

Разработана для учебника «Физическая культура 10-11 классы»: учеб. Для общеобразовательных учреждений В.И. Лях– М. : Просвещение, 2004.- 154 с**.** Материал учебника соответствует обязательному минимуму содержания физкультурного образования и требованиям к уровню подготовки учащихся средней школы.

Основной целью физического воспитания (ФВ) в общеобразовательной школе является: подготовка здоровых, физически развитых, духовно-воспитанных и умеющих осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность детей.

Достижение этой цели обеспечивается решением основных задач:

* 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, развитию психических

 процессов и свойств личности.

* Подготовка к сдаче норм ГТО.

 При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

Система ФВ объединяет урочные, внеклассные, внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, так же сюда входят массовые оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия, занятия в спортивных секциях и самостоятельные занятия, которые выполняются посредством комплексов упражнений основной, гигиенической и других видов гимнастики, л/а упражнений, подвижные и спортивные игр, спортивных видов плавания, теоретических основ знаний и других видов деятельности и видов спорта по выбору.

К учащимся предъявляются следующие требования:

* систематически посещать занятия;
* выполнять контрольные нормативы, предусмотренные программой;
* самостоятельно заниматься физическими упражнениями, использую рекомендации учителя;
* активно участвовать в массовых мероприятиях;
* использовать соответствующую обувь и одежду;
* соблюдать требования личной и общей гигиены;
* бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию;
* осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития.

Курс, предмета Физическая культура направлен на формирование у учащихся интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической работе со своим телом и своим здоровьем.

В основе содержания курса Физическая культура системообразующим фактором, объединяющим все компоненты физической культуры (утренняя зарядка, физические упражнения, двигательная активность, любительский спорт, физический труд, туризм, закаливание, личная гигиена), предстает физкультурно-спортивная (физкультурная) деятельность, направленная на физическое совершенствование человека.

Эмоционально-целостное отношение к физкультурной деятельности приобретается личностью в процессе самой деятельности и эффективно развивается с освоением знаний и творческого опыта, с проявлением инициативы и активности в истинном педагогическом процессе.

Основу изучения курса Физическая культура системный, культорологический, компетентностный подходы, в соответствии с которыми в содержании программы присутствуют 4 логически взаимосвязанных раздела, которые связаны с явлениями природы:

Подвижные игры,

Гимнастика,

Лыжный спорт,

Легкая атлетика.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

**Оценка успеваемости** выводится по данным текущего учета проверки умений, навыков и знаний. При выставлении итоговой оценки принимается во внимание посещаемость занятий, степень усвоения теоретических знаний, результаты выполнения правил личной гигиены, умение держать себя в общем строю и выполнять отдельные строевые приемы и упражнения.

 При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.
Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.
Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.
Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;
«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;
«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;
«2»— двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Посещаемость является решающим требованием при выставлении итоговой оценки. Учащимся, имеющим пропуски занятий без уважительной причины, положительная оценка выводится в том случае, если они отработали пройденный материал за каждое пропущенное занятие в дни, назначенные учителем. Учитель имеет право на индивидуальный подход к оценке успеваемости учащихся.

Учащиеся специальной медицинской группы обучаются по отдельно разработанной программе для СМГ, могут посещать уроки , выполняя ОРУ и посильные виды упражнений или изучают предмет устно, используя учебник. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности и постепенно осваивают двигательные умения и навыки.

Рабочая программа рассчитана для учащихся 10 «А» класса ( девушки).

 Во всех классах есть учащиеся с разными возможностями усвоения учебного материала данного курса. Тестовые задания, контрольные нормативы составлены вариативно с учетом уровня подготовки учащихся.

Рабочая программа составлена в соответствии с количеством часов, указанных в базисном учебном плане ОУ. Данная программа разработана на изучение учебного материала 3 часа в неделю, соответственно 102 часа в год.

Ввиду того, что наше общеобразовательное учреждение не имеет специализации в определенном виде спорта, вариативная часть программы используется для более углубленного изучения базой части программы.

С целью достижения высоких результатов образования в процессе реализации программы используется здоровьесберегающая, игровая и технологии дифференцированного обучения.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры с содержанием других предметов, таких как физика, биология, история, математика, музыка. Это позволяет более глубоко изучить предмет и выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре. Использование межпредметных связей на уроках физической культуры дает возможность учащимся больше работать самостоятельно и на уроке, и во внеурочное время, развивать их творческие способности, проверять и проявлять себя в лидерстве.

Предмет «Физическая культура» преподается с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Основным средством реализации дистанционного обучения является образовательная среда на платформе Videourok.net. и Youtube.com. Для реализации дистанционного взаимодействия в режиме реального времени используется сервис видеоконференцсвязи, а так же общение через социальные сеть ВКонтакте, Email и чаты мессенджеров.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

10 класс

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

***Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности***

Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений),закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

***Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.***

Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания.

***Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.***

Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.

Контроль физической нагрузки во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).

Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

***Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.***

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Понятие общей и специальной физической подготовки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека.

Правила соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта)

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью .*** *Акробатические упражнения и комбинации -* девушки: кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; кувырок назад в упор присев; кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; юноши: кувырок вперед в стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; стойка на голове и руках силой из упора присев.

Опорные прыжки – девушки: прыжок через гимнастического козла ноги в стороны; юноши: прыжок через гимнастического козла, согнув ноги.

Лазание по канату – юноши: способом в три приема;

*Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.*

Гимнастическое бревно - девушки: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног из стойки поперек; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: из размахивания подъем разгибом (из виса, подъем силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись.

Гимнастические брусья (параллельные) - юноши: наскок в упор, хождение на руках и размахивания в упоре, соскок (махом вперед) углом с опорой о жердь махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь.

*Легкоатлетические упражнения.* Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.

*Упражнения лыжной подготовки[[1]](#footnote-2)* Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным двухшажным).

Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).

Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).

*Плавательные упражнения.* Имитационные движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс.

Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на груди; кроль на спине; брасс.

Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине, брассом.

Ныряние в длину.

Проплывание тренировочных дистанций (одним из способов плавания).

*Спортивные игры.*

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар;, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; игра по правилам.

*Развитие физических качеств.* Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты.

*Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.*

***Способы спортивно-оздоровительной деятельности.***

 Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки.

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

    Требования к результатам освоения программы

**Требования к уровню подготовки выпускников основной школы:**

**В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:**

**Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | Высокий  | Средний  | Низкий | Высокий  | Средний | Низкий  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 12 | 8 |
| Бег 100 м, сек | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 4,40 | 4,00 | 3,40 | 3,75 | 3,40 | 3,00 |
| Метание мяча, м | 50 | 40 | 35 | 38 | 30 | 28 |
| Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин | 15,00 | 16,00 | 17,00 | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Прыжки через скакалку 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Ходьба на лыжах 5 км, мин | 27,00 | 29,00 | 31,00 | 35,00 | 36,00 | 37,00 |

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Кол-во часов (всего) | Из них |
| изучение нового и закрепление | лабораторные, практические работы | контроль |
| 1 | Легкая атлетика и спортивные игры | 24 | 17 |  | 7 |
| 2 | Гимнастика | 24 | 17 |  | 7 |
| 3 | Лыжный спорт | 30 | 24 |  | 6 |
| 4 | Легкая атлетика и спортивные игры | 24 | 17 |  | 7 |
|  | Итого: | 102 | 75 | - | 27 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Год  |
| Недели | 9 | 7 | 10 | 8 | 34 |
| Часы  | 27 | 21 | 30 | 24 | 102 |
| Легкая атлетика и спортивные игры | 24 |  |  | 24 | 48 |
| Гимнастика |  | 3 | 21 |  |  | 24 |
| Лыжный спорт |  |  | 30 |  | 30 |

Контрольно-измерительные материалы

Составлено на основе государственных стандартов и

требований к минимуму содержания образования

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
|  | Высокий  | Средний  | Низкий | Высокий  | Средний | Низкий  |
|  | Мальчики |  |  | Девочки  |  |  |
| Подтягивание на высокой перекладине, кол-во раз | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 12 | 8 |
| Бег 100 м, сек | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Прыжок в длину с разбега, см | 4,40 | 4,00 | 3,40 | 3,75 | 3,40 | 3,00 |
| Метание мяча, м | 50 | 40 | 35 | 38 | 30 | 28 |
| Бег 2000 девушки, 3000 м юноши, мин | 15,00 | 16,00 | 17,00 | 10,10 | 11,40 | 12,40 |
| Прыжки через скакалку 30 сек, раз | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |
| Подъем туловища из положения лежа за 30 сек, раз | 30 | 25 | 20 | 25 | 20 | 15 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. С | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Ходьба на лыжах 3 км, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 21,00 |
| Ходьба на лыжах 5 км, мин | 27,00 | 29,00 | 31,00 | 35,00 | 36,00 | 37,00 |

Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| Для учителя | Для учащихся |
| - Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.- Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1994. 80с.- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 164с.- Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1995 – 92с.- Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатически упражнениям и прыжкам в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1994 – 74с.- Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2 изд., доп. и перераб.: Уч. Пос. для студ. фак-в ФК. Ижевск: Изд-во Улм. Ун., 1996. – 400с., ил- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Уч. Для студ. Высш. Учебных заведений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, - 448с. | - История ФК и С. Глав. Ред. В.В. Столбов. – М.: ФК и С, 2000, 135 с., ил- Ижевск спортивный, сост. Ожегов Ю.Г, – Ижевск: Тодон, 1996-Баскетбол в школе. А.Л. Дулин ; Ижевск: дГУ 1996 г. |

Материально-техническое обеспечение включает следующие составляющие:

- каналы связи

- компьютерное оборудование

- периферийное оборудование

- программное обеспечение

- музыкальный центр

- спортивный инвентарь (мячи, маты, скакалки, гимнастическое оборудование)

При обучении с применением ДОТ применяются следующие информационные технологии:

- кейсовые

- пересылка изучаемых материалов по компьютерным сетям

- компьютерные электронные учебники

- компьютерные системы контроля знаний с наборами текстов

- видеоконференции

 УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № учебной недели в течение года | Поурочное планирование (первая цифра – номер урока в течение года, цифра в скобках – номер урока в разделе) | Предметные результаты: | Основные виды учебной деятельности и формы работы |
| ученик научится: | ученик получит возможность научиться: |
| 1 | 1 (1) Техника безопасности на уроках легкой атлетики и спортивных игр. Разучивание техники низкого старта и стартового разгона. | Выполнять бег с низкого старта. | Правильно использовать инвентарь на уроках ФК. | Групповая работа |
| 2(2) Закрепление старта. Разучивание техники передачи эстафеты сверху. Бег 2000м-мальчики, 1000м – девочки. | Передавать эстафетную палочку сверху.  | Демонстрировать уровень своей выносливости. Участвовать в легкоатлетических эстафетах. | Групповая работаИгровая деятельн. |
| 3(3) Совершенствование старта. Закрепление передачи эстафеты сверху. Разучивание прыжков в длину с разбега. (М, Д). | Выполнять приземление во время прыжка с разбега.  | Использовать новые способы передачи палочки. | Групповая работаИгровая деятельн. |
| 2 | 4 (4). Контроль- бег 100м.Совершенствование передачи эстафеты. Закрепление прыжков. Разучивание метания с разбега.(М, Д). | Выполнять передачу эстафетной палочки различными способами. Умение подбирать разбег для прыжка в длину. | Демонстрировать технику выполнения ускорения в соревновательных условиях. | Групповая работа, индив. работа |
| 5 (5)Совершенствование передачи эстафеты. Совершенствование прыжков. Закрепление метания. (М,Д) | Уметь подобрать разбег для метания | Определить вид передачи эстафетной палочки. | Групповая работа, индив. Работа |
| 6 (6) Контроль-прыжок в длину с разбега. Совершенствование метания. (М, Д). | Уметь подобрать разбег и выполнить метание мяча с разбегом без нарушений правил | Объяснить и охарактеризовать основные принципы успешности прыжка в длину | Групповая работа, индив. работа |
| 3 | 7 (7) Метание с разбега. Полоса препятствий.  | Оценивать метание и бегать по пересеченной местности. | Участвовать на соревнованиях по метанию  | Групповая работа, индив. работа |
| 8(8)Бег 2000 мКонтроль -метание с разбега. | Оценивать метание Правильно распределять силы по дистанции | Участвовать на соревнованиях по метанию  | Групповая работа, работа в парах |
| 9 (9) Бег 3000м(м), 2000м(д )- Контроль  | Правильно распределять силы по дистанции | Демонстрировать приросты результатов в показателях развития выносливости  | Групповая работа, работа в парах |
| 4 | 10 (10) Эстафетный бег. Спецбеговые, спецпрыжковые упражнения | Выполнять передачу эстафетной палочки. | Совершенствовать технику бега  | Групповая работа, работа в парах |
| 11 (11) Изучение техники прыжка в высоту, способом перешагивания. Эстафеты. | Освоить технику прыжка в высоту. | Демонстрировать технику передачи эстафетной палочки | Групповая работа, работа в парах |
| 12 (12)Закрепление техники прыжка в высоту, способом перешагивания | Продолжить освоение прыжка в высоту | Развивать прыгучесть, силу ног для прыжка в высоту. | Групповая работа, работа в парах, игровая |
| 5 | 13 (13) Учёт техники выполнения прыжка в высоту, способом перешагивания. | Демонстрировать технику прыжка в высоту | Развивать прыгучесть ,силу ног , координацию. | Групповая работа |
| 14 (14) Волейбол. Разучивание перемещений и приема мяча. Правила игры. | Освоит технику перемещений и приемов в волейболе. | Уметь рассказывать правила игры. Выполнять различные передвижения и приемы. | Групповая работа |
| 15 (15) Закрепление приема и передачи мяча. Основы судейства. | Выполнять приемы и передачи мяча. Демонстрировать технику игры в волейбол. | Уметь судить соревнования по волейболу | Групповая работа |
| 6 | 16 (16) Прямая подача сверху. Учет приема и передачи мяча в волейболе. | Освоить технику прямой подачи сверху. | Демонстрировать на оценку прием и передачу мяча в волейболе.Уметь выполнять прямую подачу сверху. | Групповая работа |
| 17 (17)Закрепление прямой подачи сверху. Нападающий удар. Двусторонняя игра | Выполнять прямую подачу сверху. Освоить нападающий удар и технику двусторонней игры | Развивать силу рук для подачи мяча и нападающего удара.  | Групповая работа |
| 18 (18) Учет нападения. Двусторонняя игра в волейбол.  | Демонстрировать технику игры в нападении и саму игру. | Применять игру в нападении, приемы и передачи в игре  | Групповая работа |
| 7 | 19 (19) Волейбол.Контроль - передачи мяча снизу и сверху в парах. Учебная игра в три касания. (М, Д). | Демонстрировать технику выполнения разученных упражнений. | Охарактеризовы-вать выполнение передач в волейболе.  | Групповая работа, индивид. |
| 20 (20) Волейбол. Совершенствование техники прямой подачи м-сверху, д-снизу. Двухсторонняя игра.  | Применять подачу в различные зоны площадки. | Определять зоны, в которых стоят игроки и их позиции на поле. | Групповая работа, игровая |
| 21 (21) Волейбол. Техника выполнения подач. Нападение. (М, Д). | Выполнять подачи в различные зоны без нарушения правил игры в волейбол. | Проводить имитацию атакующего удара | Групповая работа, игровая |
| 8 | 22(22)Баскетбол. Передачи в движении и на месте в усложненных ситуациях. Правила игры. | Освоит игру баскетбол , передачи мяча в движении. | Рассказывать правила игры.Применять передачи мяча в усложненных ситуациях в игре. | Групповая работа |
| 23 (23) Баскетбол. Броски по кольцу с разных точек. Основы судейства | Выполнять точные броски по кольцу с разных точек. | Уметь судить игру на уроке Развивать точность бросков. | Групповая работа |
| 24 (24) Баскетбол.Взаимодействие игроков в защите. Двухсторонняя игра. | Демонстрировать взаимодействие игроков в защите | Судить игру на уроке | Групповая работа |
| 9 | 25 (1) ТБ на уроках гимнастики. (Д) – разучивание равновесия, выпада и кувырок вперед. (М) – разучивание силой стойки на голове и руках. | Правилам поведения на уроках ФК в зале и с гимнастическими снарядами. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов Использование этих элементов в комбинации. | Групповая работа |
| 26 (2) Закрепление изученного. (М) – длинный кувырок прыжком с 3-4 шагов – разучивание. (Д) – разучивание моста из положения стоя (встать). | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять гибкость и силовых качества. | Групповая работа |
| 27 (3) Закрепление изученного материала. Разучивание акробатическое соединения из 3-4 элементов. (М, Д).Контроль – подтягивание в висе (М), в висе лежа (Д) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементовПодтягиваться на перекладине | Изучить более углубленно виды гимнастики и акробатики**.**Развивать силу рук для подтягивания на перекладине | Групповая работа |
| 10 | 28 (4)  (Д) – равновесие, выпад и кувырок вперед. (М) – силой стойка на голове и руках. Отработка изученного материала. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа, индивид. |
| 29 (5) (Д) Мост из положения стоя. (М) – длинный кувырок прыжком. Совершенствование акробатической комбинации. (М, Д). | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа, индивид. |
| 30 (6) Акробатическая комбинация из изученных элементов - контроль. (М, Д). | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа, индивид. |
| 11 | 31 (7) (М) – разучивание опорного прыжка ноги врозь через коня в длину.(Д) – с косого разбега опорный прыжок через коня в ширину | Простой способ выполнения элементов. | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа |
| 32 (8) (М,Д)- Закрепление опорного прыжка комбинация на брусьях (М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявлять физические качества, способствующие повышению общего физического развития. | Групповая работа |
| 33 (9) (М,Д)- Совершенствование опорного прыжка комбинация на брусьях (М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа |
| 12 | 34 (10) (М,Д)- Совершенствование опорного прыжка, комбинация на брусьях (М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа |
| 35 (11) (М, Д)- Контроль - опорный прыжок. комбинация на брусьях (М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив.работа, |
| 36 (12) (М) – вис согнувшись. (Д) – упражнения в равновесии. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индив.Работа |
| 13 | 37 (13) (М) – вис согнувшись, сзади. (Д) – упражнения в равновесии. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа индив.Работа |
| 38 (14) (М) – вис согнувшись, сзади. (Д) – упражнения в равновесии. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 39 (15) ( м) - Стойка на руках с помощью, (д)- комбинация из изученных элементов равновесия | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 14 | 40 (16) (м) - Стойка на руках с помощью, (д)- комбинация из изученных элементов равновесия | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 41 (17) (м) –Совершенствование стойки на руках с помощью, (д)- Совершенствование комбинации на равновесии | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 42 (18) (Д, М)- Упражнения в равновесии, Силовая тренировка. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 15 | 43 (19) (Д, М)- Упражнения в равновесии, Силовая тренировка. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, работа в парах |
| 44 (20) (Д, М)- пресс за 30 секунд. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление определенных физических качеств в условиях ограниченного количества времени. | Групповая работа индив.работа |
| 45 (21) (Д, М)- прыжки через скакалку за 30 секунд. | Правильно и быстро выполнять данное упражнение | Проявление определенных физических качеств в условиях ограниченного количества времени | Групповая работа индив.работа |
| 16 | 46 (22) (Д)- комплекс аэробики, (М)- перетягивание каната. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа |
| 47 (23) (Д)- Упражнения в равновесии, (м) – лазание по канату. | Характеризовать и демонстрировать технику данных элементов | Проявление физических качеств, способствующих повышению общего физического развития. | Групповая работа, индивид. |
| 48 (24) Круговая тренировка. (М, Д). | Выполнения упражнений различного характера интенсивности в условиях ограниченного количества времени | Избирательность упражнений для отдельных мышечных групп | Групповая работа, индивид. |
| 17 | 49 (1) ТБ на уроках по лыжной подготовке. Разучивание одновременного двухшажного хода. Прохождение 5км. (Д,М) | Технике одновременного двухшажного хода. | Применять свои знания для безопасного проведения уроков ФК. | Групповая работа |
| 50 (2) Закрепление одновременного двухшажного хода. Разучивание попеременного двухшажного. (Д, М). | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа |
| 51 (3) Закрепление попеременного двухшажного. Прохождение 5км. (Д,М) | Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного хода | Применение данных лыжных ходов на практике для более быстрого прохождения дистанции | Групповая работа |
| 18 | 52 (4) Совершенствование одновременного двухшажного. Разучивание одновременного одношажного. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Расширить объем знаний о лыжных ходах. Иметь возможность использовать разные лыжные ходы на дистанции | Групповая работа |
| 53(5) Совершенствование попеременного двухшажного. Закрепление одновременного одношажного. Прохождение 3км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Проявление волевых качеств, выносливости и терпения. | Групповая работа, индивид. |
| 54 (6) Совершенствование одновременного двухшажного хода. Закрепление одновременного одношажного. Прохождение 3км. (Д,М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Иметь возможность использовать разные лыжные ходы на дистанции | Групповая работа |
| 19 | 55 (7) Учет одновременного одноношажного. Прохождение 3км на лыжах. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать технику данного вида лыжного хода | Умение применить в соревновательной и учебной деятельности данный вид лыжного хода | Групповая работа, индивид. |
| 56 (8) Подъем в гору скользящим шагом. Спуск с горы в основной стойке. (Д, М) | Техника скользящего шага при подъеме в гору.Основная стойка при спуске с горы | Умение преодолевать подъемы и спуски затрачивая наименьшее количество времени | Групповая работа |
| 57 (9) Подъем в гору различными способами. Ходьба до 5км. (Д, М) | Техника различных подъемов. | Умение их охарактеризовать и использовать на практикеУмение преодолевать различные подъемы различными способами | Групповая работа |
| 20 | 58 (10) Разучивание одновременного бесшажного хода. Повторение ходов. Прохождение 3км. (Д,М) | Уметь использовать и характеризовать работу рук и скользящих шагов во время данного хода | Использовать различные виды классических ходов | Групповая работа |
| 59 (11) Закрепление одновременного бесшажного. Повторение ходов. Прохождение 2км. (Д,М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Использовать различные виды классических ходов | Групповая работа |
| 60 (12) Совершенствование одновременного бесшажного. Повторение ходов. Прохождение 4км.(Д,М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Использовать различные виды классических ходов | Групповая работа |
| 21 | 61 (13) Повторение ходов. Прохождение 4км.(Д,М) | Характеризовать и демонстрировать технику данных видов лыжных ходов | Использовать различные виды классических ходов | Групповая работа, индивид. |
| 62 (14) Разучивание конькового хода. Попеременные ходы. (Д, М) | Скользящие шаги при коньковом ходе, постановка рук | Возможность отмечать принципиальные различия в технике лыжных ходов | Групповая работа  |
| 63 (15) Закрепление конькового хода. Прохождение дистанции до 3 км. (Д, М) | Определять угол наклона туловища при коньковом ходе. | Закрепление основных принципов при коньковом лыжном ходе. | Групповая работа |
| 22 | 64 (16) Совершенствование конькового хода. Повторение ходов. (Д, М) | Грамотное использование различных видов конькового хода по дистанции | Закрепление основных принципов при коньковом лыжном ходе. | Групповая работа |
| 65(17)) Совершенствование конькового хода. Повторение ходов. (Д, М) | Проявлять физические способности и морально-волевые качества для преодоления дистанции коньковым ходом | Использование конькового хода на соревнованиях | Групповая работа, индивид. |
| 66 (18) Повторение ходов. Прохождение 4км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды лыжных ходов | Проявления выносливости, силы и терпения | Групповая работа |
| 23 | 67 (19) Лыжные гонки на 1км – Контроль Прохождение 4км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды лыжных ходов | Проявлять физические способности и морально-волевые качества для преодоления дистанции любым доступным способом | Групповая работа, индивид. |
| 68(20) Повторение ходов. Прохождение 5км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды ходов | Проявлять физические способности и морально-волевые качества для преодоления дистанции любым доступным способом | Групповая работа |
| 69 (21) Повторение ходов. Прохождение 3км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды ходов | Проявлять физические способности и морально-волевые качества для преодоления дистанции любым доступным способом | Групповая работа |
| 24 | 70 (22) Гонки на 2км. Прохождение 3км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды ходов | Проявлять физические способности и морально-волевые качества для преодоления дистанции любым доступным способом | Групповая работа, индивид. |
| 71 (23) Повторение ходов. Прохождение 5км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды ходов | Проявления выносливости, силы и терпения | Групповая работа |
| 72 (24) Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение 3км. (Д,М) | Характеризовать и демонстрировать различные виды ходов | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа |
| 25 | 73 (25) Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать используемый для прохождения дистанции лыжный ход | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа |
| 74 (26) Преодоление подъемов и препятствий. (Д, М) Контроль – спуски и подъемы | Подобрать способ лыжного хода, способ подъема для успешного преодоления препятствий и возвышенностей | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа |
| 75 (27) Преодоление контруклонов. Коньковый ход. (Д, М) | Смещать центр тяжести для прохождения контруклонов во время прохождения дистанции | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа |
| 26 | 76 (28) Гонки на 3км. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать используемый для прохождения дистанции лыжный ход | Проявлять выносливость, силу, терпение | Групповая работа Игровая |
| 77 (29) Прохождение дистанции до 10 км свободным стилем. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать используемые для прохождения дистанции лыжные ходы | Проявлять выносливость, силу, терпение | Групповая работа |
| 78 (30) Прохождение дистанции до 10км свободным стилем. (Д, М) | Характеризовать и демонстрировать используемые для прохождения дистанции лыжные ходы | Использование различных видов ходов в изменяющихся ландшафтных условиях | Групповая работа  |
| 27 | 79 (1)ТБ на уроках по л\а и спортивных играх. Баскетбол. Разучивание ведения мяча. Разучивание бросков по кольцу в прыжке. (Д, М) | Правильному поведению и использованию инвентаря во время уроков ФК.Использование правой и левой руки для ведения мяча.Использование удобной руки для броска в прыжке. | Уметь без нарушения правил игры «баскетбол» вести мяч в различных направлениях. | Групповая работа |
| 80 (2) Баскетбол.Закрепление ведения, бросков по кольцу в прыжке. Разучивание бросков после ведения. (Д, М) | Технике ведения мяча с переводом мяча из одной руки в другую.Бросок по кольцу в прыжке с отклонением. | Технике броска после ведения | Групповая работа, работа в парах Игровая |
| 81(3) Баскетбол.Совершенствование ведения, бросков в прыжке. Закрепление бросков после ведения. (Д, М) | Совершать броски в прыжке с уклонением через сопротивление. | Выполнение замаскированного броска после ведения | Групповая работа, работа в парах |
| 28 | 82 (4) Баскетбол.Контроль- выполнение штрафных бросков. Совершенствование бросков после ведения. (Д, М) | Правильное выполнение штрафных бросков. | Знать правила игры в баскетбол | Групповая работа Игровая |
| 83(5) Баскетбол.Совершенствование бросков после ведения. Учебная игра. (Д, М) | Правильное выполнение штрафных бросков. | Знать правила игры в баскетбол | Групповая работа, работа в парах |
| 84 (6) Баскетбол.Двухсторонняя игра в баскетбол. (Д, М) | Использовать судейские жесты и определения. | Использование знаний при игре или судействе в баскетболе. | Групповая работа игровая |
| 29 | 85 (7) Волейбол. Перемещения, передачи сверху и снизу. (Д, М) | Правильному перемещению и выбору позиций при игре в волейбол.Техника передачи сверху и снизу, правильная постановка кистей рук. | Выполнять передачи различными способами. | Групповая работа, работа в парах |
| 86 (8) Волейбол Учет передач мяча снизу и сверху. (Д, М) | Передачи мяча данными способами определенное количество раз. | Выполнять передачи различными способами. | Групповая работа, работа в парах |
| 87(9) Волейбол Прямая подача снизу. Игра. | Правильно ставить кисть при выполнении подачи | Правильно выполнять подачу во время игры в волейбол | Групповая работа, работа в парах |
| 30 | 88 (10) Волейбол Прямая снизу. Учебная игра. | Правильно ставить кисть при выполнении подачи. | Правильно выполнять подачу во время игры в волейбол | Групповая работа, индивид. |
| 89(11) ВолейболСовершенствование техники выполнения прямой подачи снизу.Учебная игра в волейбол. (Д, М) | Выполнение правильной подачи в условные зоны. Использование судейских жестов, правил и знаний при игре в волейбол | Контроль подачи по зонам. Проведение и судейство игр и соревнований по волейболу. | Групповая работа Игровая |
| 90 (12) Волейбол Разучивание техники нападающего удара. (Д, М) | Техника исполнения нападающего удара. | Нападающий удар без сопротивления и сетки. | Групповая работа, работа в паре |
| 31 | 91 (13) Закрепление техники нападающего удара. Игра в волейбол.  | Использование нападающего удара с сопротивлением сетки. | Использование нападающего удара в игре. | Групповая работа, игровая |
| 92 (14) Совершенствование техники нападающего удара. Игра в волейбол | Использование нападающего удара с блоком и сеткой | Использование нападающего удара несмотря на блок. | Групповая работа, индивид. |
| 93 (15) Разучивание прыжков в длину с места. Бег 2000м. (Д, М) | Подбор разбега. Приземление. Высокий старт. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа |
| 32 | 94 (16) Контроль - бег на 30м. Закрепление прыжков. Разучивание метания. (Д, М) | Техника низкого старта.  | Мах и вынос бедра во время прыжка в длину. | Групповая работа |
| 95 (17) Совершенствование прыжков. Закрепление метания. Бег 2000м. (Д, М) | Прыжки через препятствие. Метание мяча с разбега без заступов. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа |
| 96 (18) Совершенствование метания. Прыжок в длину с места | Характеризовать прыжок в длину. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, индивид. |
| 33 | 97(19) Совершенствование метания. Прыжок в длину с места  | Характеризовать метание. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, индивид. |
| 98 (20) Бег 3000м - мальчики, 2000м- девочки – Контроль | Рассчитывать свои силы по дистанции.  | Проявлять свои морально-волевые качества для достижения наивысшего результата в беге. | Групповая работа, индивид. |
| 99 (21) Контроль – прыжок в длину с места | Уметь оценивать и характеризовать технику прыжка в длину | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа, индивид |
| 34 | 100 (22) Прыжки в высоту с разбега. (Д, М)  | Подбор разбега. Знакомство с техникой различных видов | Определять и характеризовать различные виды прыжков в высоту. | Групповая работа |
| 101 (23) Закрепление прыжка в высоту. (Д, М) | Выполнение прыжка в полной координации с приземлением. | Уметь выделять ошибки и уметь их исправить. | Групповая работа Игровая |
| 102 (24) Беговые, прыжковые упражнения. | Разновидность специальных упражнений. Разделение их по специальностям | Использование данных упражнений в разминке перед определенной физической деятельности | Групповая работа Игровая |
| Итого | 102 часа |  |  |  |

1. [↑](#footnote-ref-2)