

## **Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для учащихся 10 класса составлена на основе ОПП ООО МБОУ «СОШ №13» и авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Рабочие программы: Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015.

Предметная линия учебников: Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015, рассчитанной на 102 часа в год(3 часа в неделю)

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оrientируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## 2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

### Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «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 древних и современных 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.

Раздел «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 темы «Организация и проведение самостоятельных 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.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие 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 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, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно 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 упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

### Формы организации и планирование образовательного процесса

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В средней школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5–10 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя достижение школьников учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 20 до 30 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна относиться с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и спортивные игры). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

- планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;
- планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;
- планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 часа ( 3 часа в неделю, 34 учебные недели).

#### Учебный план.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков) по программе
		Класс
		10
1	<b>Базовая часть</b>	71
1.1	Основы знаний	В процессе занятий
1.2	Спортивные игры	23
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкоатлетические упражнения	17
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	31
2.1	Легкоатлетические упражнения	14
2.2	Спортивные игры	7
2.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
<b>Итого уроков</b>		102

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

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим среднюю школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

#### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

#### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## 5. Содержание учебного предмета

## Теоретическая часть

Тема 1.1. Инструкция по технике безопасности на занятиях по физической культуре (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные и подвижные игры). Правила поведения в спортзале. Техника безопасности при работе с инвентарём.

Тема 1.2. Правила и формы занятий физическими специальными упражнениями, доступными по состоянию здоровья. Правила дыхания при занятиях ФУ и комплекс для носоглотки. Закаливание воздухом и водой. Понятие об утомлении и переутомлении, активный и пассивный отдых. Смена деятельности как вариант формы отдыха.

Тема 1.3. Чередование нагрузки и отдыха как фактор оптимизации работоспособности человека. Общая характеристика и причины возникновения профессиональных заболеваний. Современные системы физического воспитания, их оздоровительное и прикладное значение Расчёт «индекса здоровья» по показателям (пробы Руфье). Технология планирования и контроля в системе регулярных оздоровительных занятий, основывающихся на состоянии здоровья, физического развития и физической подготовленности (общие представления).

Тема 1.4. Правовые основы физической культуры (извлечения из закона Российской Федерации «О физической культуре»). Роль и значение занятий физической культурой для сохранения творческой активности и долголетия, поддержания репродуктивной функции человека.

## Практическая часть

Тема 2. Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка. ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами, элементы художественной гимнастики. Комбинации ОРУ без предметов и с предметами (комбинации с обручами, скакалкой, мячами), то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений, упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, снарядах, акробатические упражнения (сид углом, стоя на коленях, наклон назад, стойка на лопатках, комбинации из ранее изученных элементов), ритмическая гимнастика.

Перекладина высокая. Подтягивание. Акробатика. Группировка из положений присед, сед, лежа на спине; перекаты вперед, назад. Кувырок вперед, назад, соединение кувыроков. Стойка на голове. Бревно. Ходьба по бревну с различными положениями рук, с движениями руками. С остановкой в стойке на одной ноге, другая нога вперед, в сторону, назад. Ходьба боком. Ходьба с подбрасыванием и ловлей мяча. С поворотом кругом. С остановкой и переходом в стойку на одном колене. Ходьба с предметами. Ходьба по бревну различными шагами. С остановкой и опусканием в сед. Вставание с помощью и без помощи рук. Элементы атлетической гимнастики (массово-оздоровительное направление). Выполнение разнообразных общеразвивающих упражнений с гантелями, амортизаторами, гилями, тренажерами.

Тема 3. Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики.

Бег 30,60,100,500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: Развитие выносливости.

Преодоление препятствий. Кросс до 5км. Обучение технике высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег в гору и под уклон, на пологом и крутом склоне; бег с преодолением естественных препятствий. Бег на дистанцию 1000-3000 м. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Тренировка в беге на короткие дистанции. Длительный бег, кросс, бег с препятствиями, , в парах, с группой, эстафеты. Бег в равномерном и переменном темпе в течении 15-20 мин, бег на 2000 м. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений на расстояние от 10 до 25 м, эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Стартовый разгон, бег на расстояние до 40 м, эстафетный бег, бег на 100м на результат. Варианты челночного бега, с изменением направления скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину способом «согнув ноги». Специальные упражнения прыгуна в длину. Прыжки через препятствия и на точность приземления. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега. Метание теннисного мяча, гранаты. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Тема 4. Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол. Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течении 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на

быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловя мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

### Тема 5. Подвижные игры и эстафеты

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

«Тир», «Перетяни за черту», «Жмурки», «Купи бычка», «Догнать переднего», «Перепрыжка в противоположную сторону», «Игра в хоккей руками», «Кто быстрее», «Длинные прыжки с мячом», «Далёкий бросок», «Летучий мяч», «Высокий бросок», «Школа мяча», «Бег вдвоём на трёх ногах», «Надеть и снять верёвочное кольцо», «Бег ловких», «Бег пьяных», «Перетяни за черту», «Мяч - мишень», «Гонка мячей различные варианты». Футбол.

### Формы контроля и критерии оценки

Основными формами контроля являются зачетные занятия.

Критериями оценки являются:

- уровень овладения теоретическими и методическими знаниями, практическими умениями и навыками;
- общая физическая подготовленность;
- уровень спортивно-технической подготовленности по базовым видам спорта и жизненно-важными умениями.
- спортивно-техническая подготовленность и уровня овладения жизненно необходимыми навыками.

*В подготовительную медицинскую группу* включают детей и подростков, имеющих незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышение требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети и подростки, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются в некоторых ограничениях нагрузок и постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут

использовать секции общей физической подготовки, организуемые во внеучебное время, и другие формы занятий.

В случаях обострения хронического заболевания учитель ограничивает физические нагрузки, учитывая при этом характер течения, частоту, тяжесть и причины обострений. Для учащихся с выраженным проявлениями болезни следует применять лечебную физическую культуру.

При некоторых заболеваниях противопоказаны занятия в неблагоприятных метеорологических условиях. Так, при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме, циститах (воспаление мочевого пузыря) необходимо избегать резких колебаний температуры воздуха и переохлаждения. Вместе с тем следует правильно, методически закаливать детей и подростков для повышения уровня естественного иммунитета (невосприимчивости организма к болезням) и активизации приспособительных механизмов к меняющимся условиям окружающей среды.

Перевод из специальной в подготовительную группу, а затем в новую должен производиться совместно врачом и учителем при условии положительных результатов, полученных во время занятий в предыдущей группе.

Комплексы упражнений для домашнего задания.

#### Комплекс 1

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).
2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10 сек с интервалом 45-60 сек)
3. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (2-3 серии по 12-15 раз);
4. подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);
5. Упражнения на расслабление.
6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Смена положения ног встречными маховыми движениями. Повторить 15-25 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
7. Лечь на спину, ноги вместе, руки в стороны. Подняв ноги, опустить их влево, потом вправо. Повторить 6-10 раз.

#### Комплекс 2

1. Упражнения для увеличения подвижности локтевых и плечевых суставов
2. Упражнения для увеличения подвижности позвоночного столба (различные наклоны повороты и вращения туловища).
3. Упражнения для увеличения подвижности тазобедренного, коленного и голеностопного суставов (различные маховые движения с выпадами, "шпагаты").
4. Упражнения на расслабление.

#### Комплекс 3

1. Отжимание в упоре лежа 2-3 серии до отказа и подтягивание в висе 2-3 серии до отказа
2. прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах
3. Броски набивного мяча (1 кг из положения сидя и лежа на спине одной или двумя руками) всего 20-30 раз.
4. Подскоки на одной и двух ногах с места, доставая руками до высокого подвешенного предмета (2-3 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)

5. Приседание и выпрыгивание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
6. (для мышц туловища) опускание и поднимание туловища в положении лежа на спине или животе с закрепленными ногами (2-3 серии по 10-12 раз);
7. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вместе. Круги ногами в обе стороны. Повторить в каждую сторону 4-8 раз. Круговые движения проделывать с большой амплитудой, ноги держать вместе. Выполнять в среднем темпе
8. Упражнения на расслабление.

#### Комплекс 4

1. Беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 12-15 сек с интервалом 25-35 сек).
  2. Бег на месте в максимальном темпе (3-4 серии по 12-15сек с интервалом 40-50 сек)
  3. Приседание из полуприседа с отягощением (3-4 серии по 15-20 раз);
  4. Лечь на спину, руки вытянуть за головой, ноги вместе. Одновременное встречное поднимание ног и туловища. Повторить 6-12 раз. Выполнять в среднем и быстрым темпе
  5. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, опустить их за голову и медленно возвратиться в и.п. Повторить 8-15 раз. Выполнять в среднем темпе
  6. Сесть на пол и опереться руками сзади. Подняв правую ногу вверх, одновременно прогнуться в пояснице, поставить ногу в сторону и возвратиться в и.п. То же в другую сторону. Повторить в каждую сторону 6-10 раз. Выполнять в медленном темпе с большой амплитудой
  7. Упражнения на расслабление.
  8. Бег с высоким подниманием бедра (2-3 серии по 15-20 сек с интервалом 20-30 сек)
7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

# **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Директор МОУ СОШ№13**

-----**И.И.Сухова**

**Приказ от «30» августа 2020г.**

<b>№ урока</b>	<b>Наименования разделов и тем</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме</b>	<b>Плановые сроки прохождения</b>	<b>Скорректированные сроки прохождения</b>
<b>Лёгкая атлетика (17 часов)</b>				
1.	Вводный инструктаж. ИОТ-078  Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетике	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по т/б на уроках л/а.		
2.	Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
3.	<b>Совершенствование техники спринтерского бега, эстафетного бега</b>	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы обучения двигательным действиям		
4.	Учёт техники спринтерского бега(30м), эстафетного бега	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Учёт бега на 30м. Развитие скоростных качеств.		

5.	Совершенствование техники спринтерского бега (60м), эстафетного бега	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.		
6.	<b>Учёт техники спринтерского бега(100м), Тестирование техники прыжка в длину с места</b>	Бег (100м)на результат. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тестирование техники прыжка в длину с места Развитие скоростно-силовых качеств.		
7.	Обучение техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБПУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
8.	Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. СБПУ. Развитие скоростно-силовых качеств		
9.	<b>Учёт техники прыжка в длину способом «согнув ноги», «прогнувшись».</b>	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств		
10.	Обучение техники метания малого мяча на дальность, совершенствование техники челночного бега	Метание гранаты с места, с одного шага. ОРУ. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств		
11.	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность, совершенствование техники челночного бега	Метание гранаты на дальность. ОРУ. СБПУ. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств		

12.	<b>Учёт техники метания малого мяча на дальность</b>	Метание гранаты на дальность. ОРУ. СБПУ. Игра «Перестрелка». Развитие выносливости.		
13.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (15мин). ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры(перестрелка,футбол). Развитие выносливости		
14.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег (16мин). ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Подвижные и спортивные игры(футбол). Развитие выносливости		
15.	<b>Учёт техники бега на 1км</b>	ОРУ. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Учёт техники бега на 1км Подвижные и спортивные игры(перестрелка,футбол). Развитие выносливости		
16.	Учёт техники бега на 2км	Учёт техники бега на 2км Подвижные и спортивные игры(футбол). Развитие выносливости		
17.	Учёт техники челночного бега 3*10м,	Техника челночного бега 3*10м, Развитие скоростно-силовых качеств(прыжковые упражнения со скакалкой)		
18.	<b>Учёт техники челночного бега 3*10м, досдача контрольных нормативов</b>	<b>Техника челночного бега 3*10м, Развитие скоростно-силовых качеств(прыжковые упражнения со скакалкой)</b>		
Баскетбол (7 часов)				
19.	ИОТ- Инструктаж по охране	Инструктаж по технике безопасности на уроках		

	труда. Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	баскетбола. Перемещение приставными шагами в сторону, вперед, назад; повороты без мяча и с мячом.		
20.	Обучение техники передачи и броски одной рукой от плеча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		
21.	<b>Совершенствование техники передачи и броски одной рукой от плеча.</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		
22.	Совершенствование техники передачи и броски одной рукой от плеча.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		
23.	Обучение техники передач и бросков мяча в прыжке.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		
24.	<b>Совершенствование техники передач и</b>	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча		

	<b>бросков мяча в прыжке.</b>	различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Сочетание приемов ведения и броска. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		
25.	Учёт техники передач и бросков мяча в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции на оценку. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Учебная игра. Развитие скоростных способностей.		

**Гимнастика (24 час)**

26.	<b>ИОТ-Инструктаж по охране труда</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.		
27.	<b>Обучение техники строевых упражнения.</b>	Повороты в движении. ОРУ на месте. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивания в висе(лежа). Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		
28.	Совершенствование техники виса. Строевые упражнения.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ . Вис углом. Подтягивание на перекладине в висе(лёжа). Развитие силы.		
29.	Совершенствование техники виса. Строевые упражнения. Круговая скоростно-силовая работа.	Повороты в движении. ОРУ в движении. Круговая скоростно-силовая работа.		

30.	<b>Совершенствование техники виса. Строевые упражнения.</b>	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Подтягивания в висе(лежка).</p> <p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>		
31.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь. ОРУ с гимнастическими палками.</p> <p>Подтягивания в висе(лежка). Упор присев на одной ноге (пистолетик).</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>		
32.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	<p>Повороты в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в движении.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей- прыжковые упражнения со скакалкой;</p> <p>Развитие силовых способностей (подтягивание в висе лежа).</p>		
33.	<b>Обучение техники выполнения опорных прыжков(на стопку гимнастических матов)</b>	<p>Выполнение изученных строевых команд. ОРУ в движении. Прыжки в глубину.</p> <p>Разучивание опорного прыжка: согнув ноги. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>		
34.	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	<p>ОРУ в движении и на месте.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения со</p>		

		скакалкой. Выполнение опорного прыжка. Развитие скоростно-силовых способностей на гимнастической скамейке.		
35.	Совершенствование техники выполнения опорных прыжков	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах. Выполнение опорного прыжка (правильность приземления). Выполнение упражнений на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей.		
36.	<b>Круговая тренировка.</b>	Работа по станциям(15с) <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со скакалкой</li> <li>2. Упражнения на пресс</li> <li>3. Упражнения на гибкость</li> <li>4. Упражнения на координацию</li> <li>5. Упражнения на ловкость с мячом</li> </ul>		
37.	Обучение техники выполнения акробатических упражнений	Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад, кувырок вперёд. ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей.		
38.	Обучение техники выполнения акробатических упражнений	ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок. Стойка на лопатках. Кувырок назад. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей (пресс, отжимания).		
39.	<b>Закрепление техники выполнения</b>	ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок.		

	<b>акробатических упражнений</b>	Стойка на лопатках. Кувырок назад. Кувырок назад в стойку ноги врозь, вместе. Из стойки ноги врозь кувырок вперёд. Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей. Развитие силовых способностей (пресс, отжимания).		
40.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	Комбинация из разученных элементов. Прыжки в глубину. ОРУ на месте. Развитие скоростно-силовых качеств.		
41.	Круговая тренировка.	Повороты в движении. ОРУ в движении. Круговая работа. Работа по станциям(15с) <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Упражнения со скакалкой</li> <li>2. Упражнения на пресс</li> <li>3. Упражнения на гибкость</li> <li>4. Упражнения на координацию</li> </ul> Упражнения на ловкость с мячом		
42.	<b>Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, гимнастическая полоса препятствий.</b>	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие гибкости и координационных способностей.		
43.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Развитие скоростно-силовых качеств (прыжковые упражнения со скакалкой)		
44.	Упражнения в равновесии	Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ на месте.		

		Выполнение комбинации из шагов, выпадов, поворотов и равновесий; встречных переходов. Развитие чувства равновесия. Большая гимнастическая полоса препятствий.		
45.	<b>Техника выполнения силовых упражнений</b>	<p>Повороты в движении. ОРУ в движении. Круговая скоростно-силовая работа. Работа по станциям(15с)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1. Прыжки со скакалкой</li> <li>2. Выпады</li> <li>3. Упражнения на пресс</li> <li>4. Прыжковые упражнения через скамейку</li> <li>5. Присед</li> </ul>		
46.	Техника выполнения силовых упражнений	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в ходьбе. Большая гимнастическая полоса препятствий. Развитие силы и ловкости.		
47.	«Пилатес»	Выполнение упражнений «пилатес» под музыку		
48.	<b>Суставная гимнастика</b>	Разминка. Выполнение упражнений суставной гимнастики под музыку.		

#### Лыжная подготовка (17 часов)

49.	ИОТ-080 Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила движения по лыжне.		
50.	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	Правильность работы рук и ног. Прохождение дистанции 2км		

51.	<b>Совершенствование техники попеременного двухшажного хода</b>	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Правильность скольжения. «Эстафета с передачей палок».		
52.	Учёт техники попеременного двухшажного хода	Техника попеременного двухшажного хода. Координация движения. Игра «Остановка рывком».		
53.	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Работа ног. Эстафеты.		
54.	<b>Совершенствование техники одновременного одношажного хода. Спуски и торможения.</b>	Техники одновременного одношажного хода. Работа ног и рук. Прохождение дистанции 1,5 км.		
55.	Учёт техники одновременного одношажного хода	Техника одновременного одношажного хода. Согласованность работы рук и ног.		
56.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.		
57.	<b>Совершенствование техники одновременного двухшажного хода</b>	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км		
58.	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода. Спуски и торможения.	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км		
59.	Учёт техники одновременного двухшажного хода	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции (Одновременным двухшажным ходом) 2 км.		

60.	<b>Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и торможения.</b>	Техника конькового хода. Работа рук и ног. Координация движений. Прохождение дистанции (попеременным ходом) 2 км.		
61.	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники попеременных ходов. Спуски и торможения.	Техника конькового хода. Правильное отталкивание. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
62.	Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники попеременных ходов. Спуски и торможения.	Техника конькового хода. Правильное отталкивание. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
63.	<b>Совершенствование техники конькового хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Спуски и торможения.</b>	Техника конькового хода. Скольжение. Координация движений. Подвижные игры и эстафеты на лыжах с использованием ранее изученных ходов.		
64.	Учёт техники конькового хода.	Техника конькового хода. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		
65.	Учёт техники конькового хода.	Техника конькового хода. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Прохождение дистанции 2 км.		

Футбол (13 часов)				
66.	<b>ИОТ-081 Инструктаж по охране труда</b>	Техника безопасности на уроках по футболу.		
67.	ИОТ-081 Инструктаж по охране труда Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие координации.		
68.	Удары по мячу и остановки	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений игрока. Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие координации.		
69.	<b>Удары по мячу и остановки</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по		

		подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Развитие силовых качеств.		
70.	Удары по мячу и остановки	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней частью подъема удар по подвижному мячу внешней частью подъема; удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком; остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.		
71.	Ведение мяча внешней и внутренней стороны стопы с пассивным сопротивлением противника	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Развитие скоростно-силовых качеств.		
72.	<b>Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение		

		с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		
73.	Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча перехватом	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; ведение с пассивным сопротивлением защитника, отбор мяча перехватом. Двусторонняя учебная игра.		
74.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу, ловля мяча сверху в прыжке	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу, ловля мяча сверху в прыжке. Двусторонняя учебная игра.		
75.	<b>Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу, ловля мяча сверху в прыжке</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу ловля мяча сверху в прыжке. Двусторонняя учебная игра.		
76.	Игра вратаря: ловля катящегося и летящего мяча навстречу, ловля мяча сверху в прыжке	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведения мяча внешней и внутренней		

		стороной стопы, отбор мяча Игра вратаря: ловля катящегося мяча и ловля летящего мяча на встречу ловля мяча сверху в прыжке. Двусторонняя учебная игра.		
77.	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение, тактика свободного нападения. Развитие гибкости. Двусторонняя учебная игра.		
78.	<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактика свободного нападения.</b>	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты). Ведение, удар (передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. Позиционное нападение, тактика свободного нападения. Развитие гибкости. Двусторонняя учебная игра.		

**Волейбол(10часов)**

79.	ИОТ-081 Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках волейбола.		
80.	Обучение техники верхней прямой подачи и прием, передачи мяча.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		
81.	<b>Совершенствование техники верхней прямой</b>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя		

	<b>подачи и прием, передачи мяча.</b>	руками в прыжке в парах. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.		
82.	Совершенствование техники передачи мяча, верхняя прямая подача и прием.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху, снизу через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.		
83.	Совершенствование техники передачи мяча, верхняя прямая подача и прием.	Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Учебная игра.		
84.	<b>Обучение техники прямого нападающего удара</b>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча (в тройках). Нападающий удар в парах, через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
85.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча (в колоннах). Нападающий удар в парах, через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
86.	Совершенствование техники прямого нападающего удара	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча (в колоннах). Нападающий удар в парах, через сетку. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		

87.	<b>Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.</b>	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху(в тройках). Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
88.	Совершенствование техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	Стойки и передвижение игрока. Передача мяча сверху(в тройках). Нападающий удар. Верхняя прямая подача, прием мяча снизу. Учебная игра. Развитие координационных способностей.		
Лёгкая атлетика (14 часов)				
89.	Инструктаж по охране труда	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.		
90.	<b>Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».</b>	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
91.	Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
92.	Учёт техники прыжка в высоту способом «перешагивание».	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивания. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.		
93.	<b>Совершенствование техники спринтерского бега, челночного бега 5*10м</b>	Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Бег по дистанции-повторный (30-50м). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег.		

		Развитие скоростных качеств.		
94.	Совершенствование техники спринтерского бега, челночного бега	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (30-50м). Челночный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
95.	Учёт техники спринтерского бега 30м	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
96.	<b>Учёт техники спринтерского бега 60м</b>	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
97.	Учёт техники спринтерского бега 100м	Низкий старт (до 30-40м). Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		
98.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	Бег в равномерном темпе (22мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры «футбол» Развитие выносливости.		
99.	<b>Совершенствование техники бега на средние дистанции</b>	Бег в равномерном темпе (23мин).ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «футбол». Развитие выносливости.		
100.	Обучение техники метания гранаты. Учёт техники бега на 1 км	Метание гранаты с места, с 2-3 шагов разбега. ОРУ. Челночный бег 10*5м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
101.	Совершенствование	Метание гранаты с 5-6 шагов		

	техники метания гранаты. Учёт техники челночного бега 5*10м	разбега, из различных исходных положений. ОРУ. Челночный бег 10*5м. Развитие скоростно-силовых качеств.		
102.	<b>Учёт техники метания гранаты.</b>	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		

**Возможна корректировка фактического планирования уроков в связи с погодными условиями.**

## **Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения**

### **Методические пособия для учащихся:**

- В.И. Лях, Физическая культура 10-11 класс Просвещение 2015 г.

### **Учебно-методические пособия для учителя**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов дпн В.И.Лях Москва « просвещение » 2015г;

2.Киселёва С.Б.,Киселёв П.А.: Физическая культура, Настольная книга учителя, Подготовка школьников к олимпиадам. 2018Г

3.Лях В.И. Ред.Маслов М.В.: Физическая культура 10-11класс.Тестовый контроль.для учителей общеобразовательных учреждений. Просвещение 2015г

4. Кузьменко Г.А.Физическая культура и оптимизация процесса спортивной подготовки. Организационная культура личности.Из-во Прометей 2019г

5.Марченко И.М.Шлыков В.К. Олимпиадные задания по физической культуре.9-11 классы.из-во: учитель 2016г

6.Погадаев Г.И. Под ред.Миронова С.К. Физическая культура 10-11 классы. Книга для учителя. Из-во: дрофа 2017г

Учебно-практическое оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	11
Коврик гимнастический	15
Гантели	4
Скамейка гимнастическая	4
Маты гимнастические	8
Мяч набивной (3,5кг)	5
Мяч малый(теннисный)	30
Скакалка гимнастическая	30
Палка гимнастическая	30
Обруч гимнастический	6

Секундомер	1
Рулетка измерительная	1
Номера нагрудные	20
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные	15
Жилетки игровые	10
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	20
Мячи футбольные	10
<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>	
Спортивный зал игровой	1
Кабинет учителя	1
Подсобное помещение для хранения инвентаря	2
<b>Пришкольная площадка</b>	
Легкоатлетическая дорожка	2
Сектор для прыжков в длину	1
Баскетбольная площадка	1

## «ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета  
Протокол № 1

от 30 августа 2020 г.

**«СОГЛАСОВАНО»**

Заместитель директора по УВР

Груздев М.А.