Министерство образования РС (Я)

МКУ «Управление образования» МР «Горный улус»

МБОУ «Бердигестяхская улусная гимназия»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»:**Рассмотрено на педагогическом совете МБОУ «БУГ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | **«Согласовано»:**Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Филиппова Н.В. «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | **Утверждаю»:**Директор гимназии \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Петрова А.И.«\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**10 класса**

**102 часов**

По региональной комплексной программе авторов С.М.Захаров, М.И.Варламова, Е.Алаас, Г.А.Кузьменко / Мин.обр.РС(Я). – Якутск, 1999 – 104 с.

Программе автора: В.И.Лях; Физическая культура 10-11. – М.: Просвещение

**Составитель: Степанов Ян Владиславович– учитель физической культуры**

с.Бердигестях2017г.

**Пояснительная записка**

**Цель программы**: обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФГОС

**Задачи программы**:

* Реализация идеологической основы ФГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
* Реализация методологической и методической основы ФГОС- организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
* Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое**,** духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительною и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению**,** мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей иформ социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественнойжизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование

нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***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.

**Метапредметные результаты:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

***В области физической культуры:***

* владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
* обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

***В области физической культуры:***

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностейорганизма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих**задач:**

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

Данное планирование предлагает вариант трехразовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

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

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

Календарно-тематическое планирование в 10-11 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (баскетбол, волейбол). Часы, предусмотренные программой на лыжную подготовку в данном планировании переданы на кроссовую подготовку.

Часы, предусмотренные программой на вариативную (дифференцированную) часть физической культуры предложено распределить следующим образом:

– 10-11 классы: элементы атлетической и ритмической гимнастики и спортивные игры – волейбол, баскетбол.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

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

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

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

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

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

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

• особенности развития избранного вида спорта;

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

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

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

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

• психофункциональные особенности собственного организма;

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

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

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

**Уметь:**

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

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

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

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

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

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

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

**Двигательные умения, навыки и способности**

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

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

**В гимнастическах и акробатическах упражнениях**: выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх**: играть в одну из спортивных игр.

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

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

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

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

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Использование данного планирования или его фрагментов позволит учителям физической культуры правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

У с л о в н ы е о б о з н а ч е н и я в рабочих планах-графиках распределения учебного материала.

О – Обучение новым упражнениям;

С – совершенствование пройденного материала;

К – контроль учета умений и навыков;

+ – развитие физических качеств, прохождение учебного материала.

Министерство образования РС (Я)

МКУ «Управление образования» МР «Горный улус»

МБОУ «Бердигестяхская улусная гимназия»

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ**

**ПЛАНИРОВАНИЕ**

по Физической культуре

 Класс: 10 класс

 Учитель: Степанов Ян Владиславович

 Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа

 Планирование составлено на основе рабочей программы:

 По региональной комплексной программе авторов С.М.Захаров, М.И.Варламова, Е.Алаас, Г.А.Кузьменко / Мин.обр.РС(Я). – Якутск, 1999 – 104 с.

Программе автора: В.И.Лях; Физическая культура 10-11. – М.: Просвещение

**1 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Раздел программы | Календарные сроки изучения | Вид урока | Двигательные умения, навыки и способности | Тема урока | Формы контроля | Оснащенность урока | Примечание |
| план | факт |
| 1 | Соблюдение мер безопасности и охранытруда на занятияхфизической культурыОбщеразвивающиеупражнения(выносливость) | 2.09 |  | В. У.Ф.М.СУ.Ф.М. | Основыт/безопасности,профилактикатравматизмаРазвитиеосновныхфизическихкачеств (ОФК) | Вводный инструктаж по т/безопасности, первичныйинструктаж на рабочем месте на уроках физическойкультурыРавномерный бег 800 метров,ОРУ на закрепление общей выносливости | ФронтальныйопросКорректировка техники бега | Инструкциии журнал пот/безопасностиБеговаядорожка |  |
| 2 | ОРУ (координация) | 5.09 |  | С. У.п.м.г.м. | ОФК | Закрепление техники челночного бега 3 х 10 м(3-4 повторения)Совершенствование челночного бега 3 х 10 м(4-5 повторений)Равномерный бег на 1000 метров | Корректировка техники поворотов | Беговаядорожка |  |
| 3 | ОРУ (координация) | 7.09 |  | С. У.п.м.г.м. | ОФК | Закрепление техники челночного бега 3 х 10 м(3-4 повторения) Равномерный бег на 1000 метров | Корректировка техники поворотов | Беговаядорожка |  |
| 4 | ОРУ (скорость)Определение уровня ОФК (сила, скорост-но-силовые качества) | 9.09 |  | СУ.п.м.У. У. Ф.М. Г.М. | ОФК | Бег на 60 метров (3-4 повторения)Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Корректировка техники бега | Беговаядорожка |  |
| 5 | ОЗОРУ (л/атлетика) | 12.09 |  | СУ Н.У. Ф.М. | ФК общества и человекаРКК (развитиекоординационныхи кондиционных способностей) | Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек»Равномерный бег. Спец. Закрепление техникипрыжка в длину с места | Фронтальный опросКорректировка нагрузки | УППрыжковая дорожка,рулетка |  |
| 6 | Определение уровня ОФК (скорость, сила) | 14.09 |  | У. У. Пс.М. | ОФК | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | Корректировка техники бега, правильностьисполнениявиса и подтягиваний | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР, ,перекладина |  |
| 7 | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | 16.09 |  | У. У. Пс.М. | ОФК | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд | Фиксирование результатов | Спортзал, маты, ЖУР |  |
| 8 | Определение уровня ОФК (выносливость) | 19.09 |  | У. У. Ф.М. | ОФК | Бег на 1000 метров с фиксированием результата | Фиксирование результата | Секундомер, ЖУР |  |
| 9 | Определение уровня ОФК (сила, скорост-но-силовые качества**)** | 21.09 |  | У. У. Ф.М. Г.М. | ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР |  |
| 10 | Легкая атлетика | 23.09 |  | СУ. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | Контроль запередачей | Беговая дорожка,палочки |  |
| 11 | Легкая атлетика | 26.09 |  | С. У.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вСпортиграх | Эстафетный бег 4 х 100 на стадионе | Контроль запередачейпалочки | Беговая дорожка,палочки |  |
| 12 | Легкая атлетика | 28.09 |  | С. У.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | Контроль запередачейпалочки | Беговая дорожка,палочки |  |
| 13 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | 30.09 |  | СУ.п.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метровна результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |  |
| 14 | Легкая атлетика | 3.10 |  | С. У.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Бег 60 метров с максимальной интенсивностью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м) | Контроль запередачейпалочки | Беговая дорожка,палочки |  |
| 15 | Легкая атлетика  | 5.10 |  | п.м.С. У. | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Техника метания гранаты 700 г (м), 500 г (д) на точность, дальность | Корректировка техники метания | Сектор для метания, гранаты, ЖУР |  |
| 16 | Легкая атлетика | 7.10 |  | С. У.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Эстафетный бег 4 х 100 на стадионе | Контроль запередачейпалочки | Беговая дорожка,палочки |  |
| 17 | Легкая атлетика | 10.10 |  | СУ. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Совершенствование техники передачи эстафетной палочки | Контроль запередачей | Беговая дорожка,палочки |  |
| 18 | Баскетбол | 12.10 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка тех.исполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |
| 19 | Баскетбол | 14.10 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка тех.исполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |
| 20 | Баскетбол | 17.10 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка техникиисполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |
| 21 | Баскетбол | 19.10 |  | СУ.П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 22 | Баскетбол | 21.10 |  | СУ.П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника в баскетболе | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 23 | Баскетбол | 24.10 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка техникиисполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |
| 24 | Баскетбол | 26.10 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 25 | Баскетбол | 28.10 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка техникиисполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |

**2 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Баскетбол | 7.11 |  | СУ.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в баскетбол | Корректировкатехники и тактики игры | Баскетбольнаяплощадка, мячи |  |
| 2 | Баскетбол | 9.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движенииВедения мяча без сопротивл. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 3 | Баскетбол | 11.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении. Ве6дения мяча с сопротивл-ем | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 4 | Баскетбол | 14.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивдтактич. действие | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 5 | Баскетбол | 16.11 |  | СУ.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в баскетболКомбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | Корректировкатехники и тактики игры | Баскетбольнаяплощадка, мячи |  |
| 6 | Баскетбол | 18.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении.На соверш.техники владения мячом и развитие координ. способ. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 7 | Баскетбол  | 21.11 |  | СУ.Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в баскетбол по правилам. | Корректировкатехники и тактики игры | Баскетбольнаяплощадка, мячи |  |
| 8 | Баскетбол  | 23.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движенииВедения мяча без сопротивл. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 9 | Баскетбол | 25.11 |  | С. У.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Индив-ые, групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | Корректи-ровкатехники итактики игры | Баскетболь-наяплощадка,мячи |  |
| 10 | Баскетбол | 28.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивдтактич. действие | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 11 | Баскетбол | 30.11 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Индив-ые, групповые тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 12 | Баскетбол | 2.12 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивдтактич. действие | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 13 | Баскетбол | 5.12 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивд.тактич. действие | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 14 | Баскетбол  | 7.12 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движенииВедения мяча без споротивл. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 15 | Баскетбол | 9.12 |  | С. У.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Тактика в нападении вбаскетболе(стремительноенападение) | Корректи-ровкатехники итактики игры | Баскетболь-наяплощадка,мячи |  |
| 16 | Баскетбол  | 12.12 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движенииВедения мяча без споротивл. | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 17 | Баскетбол | 14.12 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Тактика защиты, защитапротив игрока с мячом ибез мяча | Корректи-ровкатехники итактики игры | Баскетболь-наяплощадка,мячи |  |
| 18 | Баскетбол | 16.12 |  | У. У. П.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Варианты бросков в корзину в движении Действие против игрока без мяча и с мячом. Индивдтактич. действие | Корректировкатехникиисполнения | Баскетбольнаяплощадка,мячи |  |
| 19 | Волейбол | 19.12 |  | СУ.и.м.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементовтехники передвижений в волейболе | Корректи-ровкатехникидвижений | Волейболь-наяплощадка |  |
| 20 | Волейбол | 21.12 |  | СУ.и.м.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Совершенствование техники передвижений,комбинации из основных элементовтехники передвижений в волейболе | Корректи-ровкатехникидвижений | Волейболь-наяплощадка |  |
| 21 | Волейбол | 23.12 |  | СУ.И.М.г.м. | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Закрепление техникиприема и передач мяча вопорном положении, впрыжке, передача назад | Корректи-ровкатехникидвижений | Волейболь-наяплощадка,мячи |  |
| 22 | Волейбол | 26.1228.12 |  | СУ. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Закрепление прямой верхней передачи | КорректировкатехникиДвижений | Волейбольнаяплощадка,мячи |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики | 11.01 |  | СУ. Н.У.и.м. | ДУ и навыки | Длинный кувырок, стойка на лопатках без помощи рук (д) ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Страховка, Корректировка действий | спортзал,Ковер гимнастический |  |
| 2 | Гимнастика с основами акробатики | 13.01 |  | СУ. Н.У.и.м. | ДУ и навыки | Длинный кувырок, стойка на лопатках (д). Самостоятельное составление комбинаций из пройденных элементов. Упр на гибкость, растяжку мышцНоги, спины. | Страховка, Корректировка действий | спортзал, Ковер гимнастический  |  |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 16.01 |  | Н.У. И.М. СУ. | ДУ и навыки | Упр.на координацию движений, для мышц позвоночника, спины и живота, упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставовПрыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (2- повт.) | Страховка, Корректировка действий | спортзал,  Ковер гимнастический  |  |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 18.01 |  | СУ. Н.У.и.м. | ДУ и навыки | Самостоятельное составление комбинаций из пройденных элементов. ,Упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Страховка, Корректировка действий | спортзал,  Ковер гимнастический  |  |
| 5 | Гимнастика с основами акробатики | 20.01 |  | СУ. Н.У.и.м. | ДУ и навыки | Самостоятельное составление комбинаций из пройденных элементов. Упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Страховка, Корректировка действий | спортзал, Ковер гимнастический  |  |
| 6 | Гимнастика с основами акробатики | 23.01 |  | СУ. Н.У.и.м. | ДУ и навыки | Самостоятельное составление комбинаций из пройденных элементов. Упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов. Зачетный урок | Страховка, Корректировка действий | спортзал, Ковер гимнастический  |  |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | 25.01 |  | Н.У.и.м.СУ. | ДУ и навыки | Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д) | Страховка, Корректировка техники исполнения | Спортзал, бревно гимнастический  |  |
| 8 | Гимнастика с основами акробатики | 27.01 |  | Н.У.и.м.СУ. | ДУ и навыки | Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д) Упр.на равновесии на бревне. | Страховка, Корректировка техники исполнения | Спортзал, бревно гимнастический  |  |
| 9 | Гимнастика с основами акробатики | 30.01 |  | Н.У.и.м.СУ. | ДУ и навыки | Гимнастическое бревно: из ранее изученных элементов (д) Зачетный урок | Страховка, Корректировка техники исполнения | Спортзал, бревно гимнастический  |  |
| 10 | Гимнастика с основами акробатики | 1.02 |  | СУ. Н.У.п.м. | ДУ и навыки | Опорный прыжок (козел), согнув ноги, ноги врозь (д)Подводящие упражнения для прыжка. | Страховка, Корректировка техники исполнения | Гимнастический козел, маты |  |
| 11 | Гимнастика с основами акробатики | 3.02 |  | СУ. Н.У.п.м. | ДУ и навыки | Опорный прыжок (козел), согнув ноги, ноги врозь (д)Подводящие упражнения для прыжка. | Страховка, Корректировка техники исполнения | Гимнастический козел, маты |  |
| 12 | Гимнастика с основами акробатики | 6.02 |  | СУ. Н.У.п.м. | ДУ и навыки | Опорный прыжок (козел), согнув ноги, ноги врозь (д)Зачетный урок. | Страховка, Корректировка техники исполнения | Гимнастический козел, маты |  |
| 13 | Волейбол | 8.02 |  | СУ. И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД *в* спортиграх | Совершенствование приема мяча снизу, сверху двумя руками над собой, в парах Варианты подачи. Учебная игра по правилам игры волейбола | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 14 | Волейбол  | 10.02 |  | СУ. Н.У.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Строевая подготовка. Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 15 | Волейбол | 13.02 |  | И.М. СУ.п.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Строевая подготовкаЗакрепление приема мяча одной рукой с падением вперед | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 16 | Волейбол  | 15.02 |  | СУ. Н.У.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Изучение вариантов блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоем), страховка | Корректировка техники исполнения | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 17 | Волейбол | 17.02 |  | СУ. Н.У.г.м.И.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика нападения -индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 18 | Волейбол | 20.02 |  | СУ. Н.У.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика защиты -индивидуальные, групповые и командные действия | Корректировка тактики действия | Волейбольная | площадка, мячи41 |  |
| 19 | Волейбол | 22.02 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игры по упрощенным правилам волейбола | Корректировка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 20 | Волейбол | 24.02 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в волейбол. (привлечение к судейству учащихся) | Корректировка тактики действия | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 21 | ОРУ (выносливость) | 27.02 |  | СУ. Ф.М. | ОФК | Бег в равномерном темпе до 8 мин | Измерение пульса до бега и после | Спортзал |  |
| 22 | ОРУ (выносливость) | 1.03 |  | У. У. Ф.М. | ОФК | Бег в равномерном темпе до 8 мин | Измерение пульса до бега и после | Спортзал |  |
| 23 | Меры безопасности и охраны труда на занятиях ф/культурыОРУ (координация) | 3.03 |  | У. У. Ф.М.С. У.п.м. | Основы т/б, профилактика травматизмаОФК | Повторный инструктаж по технике безопасности, гимнастике, спортиграм, л/атлетике. Оказание первой помощиСовершенствование челночного бега с преодолением препятствий, с ведением и без ведения мяча | Фронтальный опрос, практические уменияФиксирование результатов | Журнал по т/б, инструкции |  |
| 24 | ОРУ на гибкость и на выносливость | 6.03 |  | СУ.п.м. | ОФК | ОРУ с повышенной амплитудой движений для различных суставов.Бег в равномерном темпе до 10мин | Фиксирование результатов | спортзал, ковер гимнастические |  |
| 25 | ОРУ (скоростная выносливость), гимнастика | 10.03 |  | СУ.и.м. г.м.Н.У. | ОФК | Прыжки, со скакалкой: 1 минута, 4 повтора. Гимнастика с общеразвивающей направленностью, с максимальной интенсивностью | Индивидуализация отягощений и нагрузки | спортзал |  |
| 26 | Игра на базе баскетбола | 13.03 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление обучения игре баскетбол | Коррекциятехники и тактики игры | Баскетбольная площадка, мячи |  |
| 27 | Игра на базе баскетбола | 15.03 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Игра в баскетбол, судействоосуществляется учащимися | Коррекциятехники и тактики игры, судейства | Баскетбольная площадка, мячи |  |
| 28 | Баскетбол | 17.03 |  | СУ. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Закрепление передач в баскетболе двумя руками, одной, сверху, снизу,с отскоком от плеча | Корректировка тех.исполнения | Баскетбольная площадка,мячи |  |
| 30 | Волейбол | 20.0322.03 |  |  | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в волейбол по правилам игры  | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  |

**4 четверть**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Соблюдение мер безо-пасности и охранытруда на занятияхфизической культурыОбщеразвивающиеупражнения(выносливость) | 3.04 |  | В. У.Ф.М.СУ.Ф.М. | Основы т/безопасности, профилактикаТравматизмаРазвитиеосновныхфизическихкачеств (ОФК) | Вводный инструктаж по т/безопасности, первичныйинструктаж на рабочем месте на уроках физическойкультурыРавномерный бег 800 метров,ОРУ на закрепление общей выносливости | ФронтальныйопросКорректи-ровка тех-ники бега | Инструкциии журнал пот/безопас-ностиСпртзал |  |
| 2 | Общеразвивающие упражнения (выносливость) | 5.04 |  | С.У.Ф.М. | Развитие основных физических качеств | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | Корректировка техники бега | Спортзал |  |
| 3 | ОРУ (скоростная выносливость) | 7.04 |  | СУ.У. У.г.м. | ОФК | Прыжки со скакалкой с максимальной интенсивностью до 1 мин (3-4 повт.) | Учет количества прыжков | спортзал  |  |
| 4 | Волейбол | 10.04 |  |  | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 5 | ОРУ (гибкость) | 12.04 |  | СУ.г.м. | ОФК | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Корректировка техники движений | Спортзал |  |
| 6 | Волейбол | 14.04 |  | СУ. Н.У.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Тактика защиты -индивидуальные, групповые и командные действияДвусторонняя игра в волейбол | Корректировка тактики действия | Волейбольная | площадка, мячи41 |  |
| 7 | Волейбол | 17.04 |  |  | ДУ и навыки,основные ТТД вспортиграх | Двусторонняя игра в волейбол | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 8 | Определение уровня ОФК (гибкость, силовая выносливость) | 19.04 |  | У. У. Пс.М. | ОФК | Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за30 секунд | Фиксирование результатов | Спортзал, маты, ЖУР |  |
| 9 | ОРУ (скоростно-сило-вые качества) | 21.04 |  | СУ.г.м. | ОФК | Упражнения с весомдомаксимальной интенсивностью (вес 3-5 кг) | Корректировка движений | Спортзал, набивные мячи |  |
| 10 | Волейбол | 24.04 |  | СУ.г.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в спортиграх | Комбинации из изученных элементов техники волейбола | Корректировка техники и тактики игры | Волейбольная площадка, мячи |  |
| 11 | ОРУ (скоростная вы-носливость) | 26.04 |  | Ф.М.СУ.Г.М. | ОФК | Повторное пробегание15 метров - 3-4 разаРавномерный бег на 800м. ОРУ на развитие общей выносливости | Фиксирова-ниерезуль-татов | Спортзалсекундомер,ЖУР |  |
| 12 | ОРУ (скоростная вы-носливость) | 28.04 |  | Ф.М.С.У.Г.М. | ОФК | Повторноепробегание15 метров 3-4 раза. Стартовый разгон  | Фиксирование результатов | Секундомер. ЖУР. |  |
| 13 | Определение уровня ОФК (сила, скоростно-силовые качества) | 3.05 |  | У.У.Ф.М.Г.М. | ОФК | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Фиксирование результатов | Спортплощадка, рулетка, ЖУР |  |
| 14 | ОФП (общая выносливость) | 5.05 |  | С. У.Ф.М. | ОФК | Равномерный бег 12 минут | Снятие пульса до, после бега и через 5 мин | Спортзал, секундомер |  |
| 15 | ОРУ (гибкость) | 8.05 |  | СУ.г.м. | ОФК | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой движений для различных суставов | Дозировка нагрузки | Площадка |  |
| 16 | ОРУ (общая вынос-ливость)Скоростно-силовые качества | 10.05 |  | СУ.Ф.М. | ОФК | Совершенствование кроссового бега(без учета времени)Прыжковые упражнения, прыжки в длину с места | Корректи-ровкатехни-ки и тактикибега | Беговаядорожкастадиона |  |
| 17 | ОРУ (скоростно-сило-вые качества) | 12.05 |  | СУ.г.м. | ОФК | Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх из полуприседа с отягощением | Дозировка нагрузки | Спортзал, гантели |  |
| 18 | Легкая атлетика (скорость)ОРУ (гибкость), оценка уровня ОФК | 15.05 |  | С.У. Г.М. | ДУ и навыки, основные ТТД в л/атлетике | Эстафетный бег на стадионе 4 х 100 метровОбщеразвивающие упражнения на гибкость. Тест на гибкость, наклон туловища вперед из положения сидя | Корректировка техники передачиФиксир. результатов | Беговая дорожка, эстафетнаяЖУР |  |
| 20 | Легкая атлетика (спринтерский бег) | 17.05 |  | СУ.п.м. | ДУ и навыки, основные ТТД в лёгкой атлетике | Бег на 100 метровна результат | Корректировка техники и тактики бега | Беговая дорожка, секундомер, ЖУР |  |
| 21 | Общеразвивающие упражнения (выносливость) | 19.05 |  | С.У.Ф.М. | Развитие основных физических качеств | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на закрепление общей выносливости | Корректировка техники бега | Беговая дорожка |  |
| 22 | Футбол | 22.0524.05 |  | С.У.  | ДУ и навыки, основные ТТД с спортиграх | Двусторонняя игра в футбол. |  | Спорт-площадка |  |
| 24 | Футбол | 26.05 |  | С.У.  | ДУ и навыки, основные ТТД с спортиграх | Двусторонняя игра в футбол. |  | Спорт-площадка |  |

**Всего: 102 часов в год**

 **Знания о физической культуре**

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ФОРМ УРОКА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Тип урока:

- вводный урок (В.У.);

- урок ознакомления с новым материалом (Н.У.)

- смешанный урок (СМ.У)

- учетный урок (Уч.У.)

- урок совершенствования с выполнением пройденного материала (С.У.)

Методы ведения урока:

 - фронтальный (Ф.М.)

- поточный (П.М.)

- Посменный (Пс.М.)

- групповой (Г.М.)

- индивидуальный (И.М.)

ЖУР – журнал учета результатов;

ОРУ – общеразвивающие упражнения;

ТТД – тактико-технические действия;

УП – пособие по основам о физкультурной деятельности;

ОФК – основные физические качества;

РКК – развитие координационных способностей.