Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Туруханская средняя школа №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  методическим объединением  протокол № 1 от  «31» августа 2022 | Согласовано  зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Л.Л.  «31» августа 2022 | Утверждено  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-51  от «31» августа 2022 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

для **10** класса среднего общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Захарова Ирина Васильевна

Должность: учитель физической культуры

2022 год

### Пояснительная записка

Физическая культура - обязательный учебный курс в образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе следующих документов:

* Закона Российской Федерации «Об образовании»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* ФГОС основного общего образования
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.
* «Авторской программы «Физическая культура 1-11 классы» комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включенный в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической 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:**

* Содействовать гармоничному физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* Обучать основам базовых видов двигательной деятельности;
* Развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционные способности (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость);
* Формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
* Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* Углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать ТБ во время занятий, оказывать первую помощь;
* Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* Вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
* Формировать умение адекватно оценивать собственные физические возможности;
* Воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
* Содействовать развитию психических процессов и обучать основам психическойсаморегуляции.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры:

Уроки **с образовательно-познавательной направленностью** (учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки **с образовательно-обучающей направленностью** используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приемов, тактика игры и т.п).

Уроки **с образовательно-тренировочной направленностью** проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей.

Каждый урок физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя).

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**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;
* 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, уважительного 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 нем взаимопонимания;
* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом 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 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 дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, понятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

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 ( включает в себя программный материал по баскетболу).

**Базовая часть:**

1. « Знания о физической культуре».

2. « Спортивные игры (волейбол)».

3. «Гимнастика с элементами акробатики».

4. «Легкая атлетика».

5. «Лыжная подготовка».

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**10 класс**

***Ученик научится:****рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы еѐ развития, характеризовать основные направления и формы еѐ организации в современном обществе; характеризовать основы здорового образа жизни средствами физический культуры и спорта; характеризовать виды дыхания; знать значение питания; применять меры по предупреждению простудных заболеваний; правильно планировать двигательный режим на день; уметь взаимодействовать со сверстниками в тренировочной и игровой деятельности; самоконтроле; руководствоваться правилами профилактики травматизма при выполнении упражнений.*

В период пандемии применяютя в обучении электронные образовательные и дистанционно образовательные ресурсы. Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн-платформы: [Российская электронная школа](https://resh.edu.ru/), [Учи.Ру](https://uchi.ru/), Фоксфорд, «[ЯКласс](https://www.yaklass.ru/" \o "Перейти на сайт" \t "_blank)» и другие ; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах: видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений: к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 классов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п.п** | **Тема урока** | **К-во**  **часов**  **и**  **№**  **урока** | **Элементы**  **содержания** | **УУД** | | | **Д/З** | **Дата**  **проведения** | |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| **план** | **Факт** |
|  | **Легкая атлетика** | **12 ч.** |  | ***Определять*** и кратко ***характеризовать*** физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и  спортивными играми  ***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.*  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  ***Различать и выполнять*** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  ***Определять*** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  ***Описывать*** технику прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** умения ***контролировать*** величину нагрузки по частоте сердечных сокращений  ***Выявлять*** ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  ***Осваивать*** умения по взаимодействию в парах и группах.  ***Проявлять*** качества силы,быстроты, выносливости и координации***писывать*** технику метания малого мяча.  ***Описывать*** технику бросков большого набивного мяча.  ***Соблюдать*** правила техники безопасности при выполнении  бросков большого набивного мяча.  ***Проявлять*** качества силы, быстроты и координации. | *Познавательные:* формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  Коммуникативные: формирование действия моделирования.  Умение слушать и понимать других.  *Регулятивные:*  овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности  Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли, владение специальной терминологией.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность  Умение выполнять задание в соответствии с целью, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний.  Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта  Умение видеть красоту движений человека.  Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллекту-альное, эмоциональ-ное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |  |
| 1. | Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. | **1**  1 | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. | **ОРУ**  **Комплексы утренней гимнастики №1** |  |  |
|  | **Строевые упражнения** |  |  |  |  |
| 2. | Перестроение из колонны по одному в колонну по два | На всех уроках | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. |  |  |
| 3. | Повторение пройденного в предыдущих классах материала (повороты на месте, размыкание и смыкание на месте, команда «Прямо!» и т. д.) |  |  |
|  | 1. Совершенствование техники спринтерского бега: |  | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  | – высокий и низкий старт, до 40 метров; | **1**  2 |  |  |
|  | – низкий старт и стартовый разбег; | **1**  3 |  |  |
|  | – бег с ускорением 2–3  60–80 метров; | **1**  4 |  |  |
|  | – бег на результат на 100. | **1**  5 |  |  |
|  | – эстафетный бег | **1**  6 |  |  |
|  | 2. Совершенствование техники длительного бега: |  | Бег в равномерном темпе 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости |  |  |
|  | – бег в равномерном и переменном темпе: 20–25 мин – юноши; 15–20 мин – девушки; | **1**  7 |  |  |
|  | – переменный бег на отрезках 100–200–400 м быстро + 100 м медленно; | **1**  8 |  |  |
|  | – повторный бег с повышенной скоростью 2  400 м (юноши); 2  300 м (девушки); | **1**  9 |  |  |
|  | – бег на 3000 м (юноши); 2000 м (девушки) | **1**  10 |  |  |
|  | 5. Совершенствование техники метания в цель и на дальность: |  | Метание меча на дальность с 5–6 беговых шагов и с места в коридоре 10 метров и заданное расстояние. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания |  |  |
|  | – метание мяча 150 г с 4–5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1  1 м) с расстояния до 20 м (юноши); (девушки). | **1**  11 |  |  |
|  | – метание гранаты 500–700 г (юноши): (девушки). |  |  |  |
|  | а) с места на дальность; |  |  |  |
|  | б) с 4–5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор шириной 10 м и заданное расстояние; |  |  |  |
|  | в) в горизонтальную цель (2  2 м) с расстояния 10–15 м; по движущейся цели (2  2 м) с расстояния 10–12 м; | **1**  12 |  |  |
|  | **Гимнастика** | **14 ч.** |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках гимнастики. | На всех уроках | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Инструктаж по гимнастике. |  |  |
| 2. | Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: | **3**  13-15 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.  Развитие координационных способностей |  |  |
|  | а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;(ю)  - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); (д) |  |  |  |
|  | б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см;   - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); (д) |  |  |  |
| 3. | Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: | **2**  16-17 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей  Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши |  |  |
|  | а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; (ю)  - кувырки вперед и назад; (д) |  |  |  |
|  | б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; (ю)  - сед углом; (д) |  |  |  |
|  | в) из упора присев силой стойка на голове и руках; (ю)  - стоя на коленях наклон назад; (д) |  |  |  |
|  | г) стойка на руках с помощью; (ю)  - стоя на коленях наклон назад; |  |  |  |
|  | д) кувырок назад через стойку на руках с помощью; (ю)  - стойка на лопатках; (д) |  |  |  |
| 4. | Лазанье по канату без помощи ног (юноши); | **3**  18-20 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Умение лазать по канату в два, три приема. |  |  |
|  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши); (девушки). |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Гимнастика** | **5 ч.** |  | Освоить строевые упражнения. Овладеть строевыми упражнениями. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Выполнять общеразвивающие упражнения целенаправленно воздействующие на развитие физических качеств. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами воздействующие на развитие физических качеств. Освоить висы и упоры.  Освоить технику передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.  Формировать умение выполнять остановки и повороты в баскетболе. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Расширять двигательный опыт за счет элементов передвижений в баскетболе. Освоить технику ловли и передач мяча. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития.  Овладеть техникой ловли и передачи мяча в баскетболе. Освоить технику ведения мяча.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. Расширять двигательный опыт при освоении техники ведения мяча в баскетболе. Освоить технику бросков мяча в баскетболе.  Овладеть техникой броска в баскетболе с 3-4 м. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. Овладеть игрой в баскетбол. Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. | Развивать чувство гордости за свою Родину и российских спортсменов при ознакомлении с историей достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в освоении техники остановок и поворотов в баскетболе и при выполнении прыжка с места. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в овладении техники передвижений в баскетболе. Развивать мотив в освоении ловли и передач мяча в баскетболе. Желание овладеть техникой игры в баскетбол. Проявлять дисциплинированность и трудолюбие во время освоения техники ведения мяча в баскетболе и при беге на результат. Развивать товарищество и отзывчивость в процессе освоения ведения мяча в баскетболе. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой броска в баскетболе. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения при освоении бросков в баскетболе и выполнения поднимания туловища на результат. Развивать желание овладеть приемами защиты в баскетболе. Развивать самостоятельность и личную ответственность при закреплении упражнений в баскетболе. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов перемещений и владение мячом в баскетболе. Вырабатывать в противоречивых конфликтных ситуациях правила поведения, способствующие равноправному преодолению конфликта при освоении тактики игры в баскетбол. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в игре в баскетбол. Управлять своими эмоциями во время игры в баскетбол и при выполнении прыжка с места на результат. |  |  |  |
| 1. | Т.Б на уроках гимнастики. | На всех уроках | Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Инструктаж по гимнастике. | **ОРУ**  **Комплексы утренней гимнастики №2** |  |  |
| 2. | Осваивать и совершенствовать опорные прыжки: | **2**  21-22 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь а ширину высота 110см.) -девушки. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см. (11 класс) - юноши.  Развитие координационных способностей |  |  |
|  | а) прыжок, согнув ноги через козла в длину, высота 115 см;(ю)  - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см); (д) |  |  |  |
|  | б) прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 120–125 см;   - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см); (д) |  |  |  |
| 3. | Осваивать и совершенствовать акробатические упражнения: | **2**  23-24 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Сед углом; стоя на коленях наклон назад. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Развитие координационных способностей  Стойка на лопатках – девушки. Стойка на руках с помощью - юноши |  |  |
|  | а) длинный кувырок вперед с трех шагов разбега; (ю)  - кувырки вперед и назад; (д) |  |  |  |
|  | б) длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; (ю)  - сед углом; (д) |  |  |  |
|  | в) из упора присев силой стойка на голове и руках; (ю)  - стоя на коленях наклон назад; (д) |  |  |  |
|  | г) стойка на руках с помощью; (ю)  - стоя на коленях наклон назад; |  |  |  |
|  | д) кувырок назад через стойку на руках с помощью; (ю)  - стойка на лопатках; (д) |  |  |  |
| 4. | Лазанье по канату без помощи ног (юноши); | **1**  25 | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.  Умение лазать по канату в два, три приема. |  |  |
|  | Лазанье по канату с помощью ног на скорость (юноши); (девушки). |  |  |  |
|  | **Баскетбол** | **12ч.** |  |  |  |
| 1. | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов, стоек: | **3**  26-28 | Инструктаж по Т.Б при занятиях баскетболом. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |  |  |
|  | – комбинации из освоенных элементов техники передвижений; |  |  |  |
|  | – в парах в нападающей и защитной стойке |  |  |  |
| 2. | Совершенствовать ловлю и передачу мяча: | **3**  29-31 | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча c пассивным сопротивлением защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. |  |  |
|  | – варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой) |  |  |  |
| 3. | Совершенствовать технику ведения мяча: | **3**  32-34 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча внизкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение с сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |  |  |
|  | – варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) |  |  |  |
| 4. | Совершенствовать технику бросков мяча: | **1**  35 | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении с сопротивлением защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». |  |  |
|  | – варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху; бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке):  а) на точность и быстроту;  б) в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния и из-под щита;  в) штрафные броски;  г) дистанционные броски |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| 5. | Совершенствовать тактику игры: | **1**  36 | ОРУ с мячом. СУ. Правильное  взаимодействие игроков защиты и нападения. |  |  |
|  | – индивидуальные, групповые и командные тактические действия:  а) в нападении;  б) в защите |  |  |  |
|  |  |
|  |  |
| 6. | Совершенствовать технику защитных действий: | **1**  37 | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 \* 3 игрока). Учебная игра |  |  |
|  | – действия против игрока без мяча; |  |  |  |
| – действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание): |  |  |
| а) индивидуальные действия; |  |  |
| б) Групповые действия (два, три игрока); |  |  |
|  | в) командные действия |  |  |
| 7. | Двусторонняя игра в баскетбол | На каждом уроке | Умение применять и технически правильно исполнять пройденный материал |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | **Лыжная подготовка** | **20** |  |  | | |  |  | | **ОРУ**  **Комплексы утренней гимнастики №3** |  |  |
| 2. | Переход с одновременных ходов на попеременные.  Преодоление подъемов и препятствий. | **6**  38-43  **5**  44-48 | Т.Б.на занятиях при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требование к одежде и обуви на занятиях по лыжной подготовке.  ОРУ и специальные упражнения. Применение изучаемых лыжных ходов. Упражнения на выносливость. Техническое выполнение лыжных ходов. | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.  ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать***  умения контролировать скорость передвижения  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время занятий. ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. | *Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений.  Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.*Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |
|  |  |
| 3. | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | **3**  49-51 |  | **ОРУ**  **Комплексы утренней гимнастики №3** |  |  |
| 4. | Элементы тактики лыжных гонок:  - распределение сил по дистанции;  - лидирование;  - обгон;  - финиширование. | **3**  52-54 | Т.Б.на занятиях при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требование к одежде и обуви на занятиях по лыжной подготовке.  ОРУ и специальные упражнения. Применение изучаемых лыжных ходов. Упражнения на выносливость. Техническое выполнение лыжных ходов.  Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. | ***Определять*** состав одежды для занятий на лыжах и температурную норму.  ***Моделировать*** технику базовых способов передвижения на лыжах.  ***Осваивать***  умения контролировать скорость передвижения  ***Выявлять*** характерные ошибки в технике лыжных ходов.  ***Проявлять*** выносливость  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  во время занятий. ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  ***Осваивать*** универсальные  умения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.  ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности  ***Описывать*** технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** частоту сердечных сокращений  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями  ***Проявлять*** быстроту и ловкость.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  ***Осваивать*** технические  действия из с  портивных игр.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий  ***Развивать*** физические качества. | *Познавательные:* осмысление, своего двигательного опыта.  Осмысление техники выполнения упражнений.  Коммуникативные: формирование способов взаимодействия со сверстниками в парах и группах  Умение объяснять ошибки.*Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.  *Регулятивные:*  умение организовать самостоятельную деятельность анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. *Познавательные:* осмысление, объяснение своего двигательного опыта.  Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.  Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах.  Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  Умение управлять эмоциями. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.  Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости  Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.  Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированости, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 5. | Прохождение дистанции:  - юноши 10 км.  - девушки 5 км. | **2**  55-56 |  |  |
|  | **Волейбол** | **11 ч.** |  |  |
| 1. | Совершенствовать технику передвижений, остановок, поворотов и стоек: | **1**  57 |  |  |
|  | –комбинации из освоенных элементов техники передвижений (шагом, приставным шагом, двойным шагом, скрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением) |  |  |  |
| 2. | Совершенствовать технику приема и передач мяча (верхняя и нижняя): | **2**  58-59 | Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру.  Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением |  |  |
|  | – варианты техники приема и передач мяча: |  | Стойки и передвижение игрока. Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ. |  |  |
|  | а) на месте индивидуально и в парах; |  |  |  |
| 2. | б) после перемещения; | **2**  60-61 | Верхняя передача мяча двумя руками в прах, тройках со сменой мест. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру.  Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. Передачи и приемы мяча в парах через сетку с перемещением  Верхняя  прямая и нижняя подача на точность. Подачи с изменением направления полета мяча. |  |  |
| 3. | в) в прыжке; | **1**  62 |  |  |
| г) прием мяча после подачи; |  |  |
| Совершенствовать технику подач мяча: |  |  |
| – варианты подач мяча (нижняя и верхняя прямая): |  |  |
| а) имитация подачи и подача в стенку с 6–7 м; |  |  |
| 3. | б) подача на партнера на расстоянии 8–9 м; | **1**  63 | Верхняя  прямая и нижняя подача на точность. Подачи с изменением направления полета мяча.  Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 4. | в) подачи через сетку с укороченного расстояния; | **2**  64-65 |  |  |
| г) подачи из-за лицевой линии; |  |  |
| д) подачи с изменением направления полета мяча: в правую и левую части площадки; |  |  |
| е) подачи на точность по зонам площадки; |  |  |
| Совершенствовать технику нападающего удара: |  |  |
| – варианты нападающих ударов через сетку: |  |  |
| а) имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага; |  |  |
|  | б) удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером (без сетки и через сетку); |  | Сочетание приемов прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. Прямой нападающий удар. Верхняя  прямая подача на точность. Позиционное нападение из 3 зоны. Развитие скоростно-силовых качеств.  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок. | ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Принимать*** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  ***Проявлять*** быстроту и ловкость во время игр.  ***Соблюдать*** дисциплину и правила техники безопасности  ***Описывать*** технические действия из спортивных игр.  ***Осваивать*** технические  действия из спортивных игр.  ***Измерять*** индивидуальные  показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными  значениями.  ***Измерять*** показатели развития физических качеств.  ***Измерять*** частоту сердечных сокращений  ***Осваивать*** универсальные  умения управлять эмоциями  ***Проявлять*** быстроту и ловкость.  ***Соблюдать*** дисциплину и  правила техники безопасности  ***Осваивать*** технические  действия из с  портивных игр.  ***Взаимодействовать*** в парах и группах  ***Выявлять*** ошибки при выполнении технических действий  ***Развивать*** физические качества. |  |  |  |  |
|  | в) удары через сетку с собственного набрасывания мяча; |  |  |  |
|  | г) атакующие удары по ходу: |  |  |  |
|  | – из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; |  |  |  |
|  | – из зоны 3 с передач игрока из зоны 2; |  |  |  |
| 5. | – из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач; | **2**  66-67 |  |  |
| д) атакующие удары против блокирующего; |  |  |
| е) нижние удары с передач из глубины площадки |  |  |
| Совершенствовать технику защитных действий |  |  |
|  | – варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка: |  |  |  |
|  | а) с собственного набрасывания; |  |  |  |
|  | б) в зонах 4, 3, 2 в определенном направлении; |  | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Одиночный и групповой блок.  Взаимодействие игроков линии защиты и нападения.  Умение применять и технически правильно исполнять пройденный материал |  |  |
|  | в) после перемещения вдоль сетки |  |  |  |
|  | 6. Совершенствовать тактику игры: |  |  |  |
|  | – индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите |  |  |  |
| 6. | Промежуточная аттестация | **3**  68-70 |  |  |