Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

 «Туруханская средняя школа №1»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено методическим объединениемпротокол № 1 от «31» августа 2022 | Согласовано зам.директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Чернышова Л.Л. «31» августа 2022 | УтвержденоДиректор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В. Рыбянец Приказ № 01-03-51от «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/%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%82%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82%22%20%5Ct%20%22_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 испортивными играми***Пересказывать*** тексты по истории физической культуры*.****Осваивать*** универсальныеумения, 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 выполнениибросков 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 деятельностиУмение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослымиУмение 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 социализацииФормирование 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 способностейСтойка 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 способностейСтойка 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. Правильноевзаимодействие 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 иправила техники безопасностиво время занятий. ***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** универсальныеумения, 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 отзывчивостиФормирование 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 иправила техники безопасностиво время занятий. ***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах.***Объяснять*** технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.***Осваивать*** универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений с лыжами и на лыжах. ***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***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*** техническиедействия из спортивных игр.***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Измерять*** частоту сердечных сокращений***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями ***Проявлять*** быстроту и ловкость.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности***Осваивать*** техническиедействия из спортивных 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 отзывчивостиФормирование 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 перемещениемВерхняя  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*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***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*** техническиедействия из спортивных игр.***Измерять*** индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.***Измерять*** показатели развития физических качеств.***Измерять*** частоту сердечных сокращений***Осваивать*** универсальныеумения управлять эмоциями ***Проявлять*** быстроту и ловкость.***Соблюдать*** дисциплину иправила техники безопасности***Осваивать*** техническиедействия из спортивных 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 |  |  |