## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

## «Николаевская СШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы

/Муравьева О.В.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР

/Ревенок Т.В./

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**Рабочая программа**

«Физическая культура» ---------

(учебный предмет)

Учитель Хачикян А.Ж.

(фамилия, имя, отчество)

10

(класс)

2022 – 2023 учебный год

(учебный год)

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса МБОУ «Корякская средняя школа» разработана:

- в соответствии с требованиями к результатам освоения основного общего образования, представленными в:

* Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1089 от 05.03.2004
* В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.
* Основной образовательной программе МБОУ «Николаевская СШ» и Учебном плане МБОУ «Николаевская СШ» на текущий учебный год.

**- на основе:**

Примерной программы основного общего образования по физической культуре и соответствует требованиям ФГОС.

Авторской Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов, авроры: В.И.Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение,2015.

**- с учетом:**

Планируемых результатов обучения по учебному предмету «Физическая культура» в основной школе.

Положения о рабочей программе учебных предметов, курсов МБОУ «Корякская средняя школа»

**Цели и задачи учебного предмета «Физическая культура», 10 класс**

**Целью** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

• расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.

• расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;

• гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;

• развитие физических качеств;

• развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

**Место учебного предмета в учебном плане МБОУ «Николаевская СШ»**

*В 10-11-х классах часы учебного плана распределены на основе БУП 2004 и Регионального базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Камчатского края.*

В учебном плане МБОУ «Николаевская СШ» на текущий учебный год основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Николаевская СШ» на изучение предмета «Физическая культура» в 11-х классах отводится 3 учебных часа в неделю, что в соответствии с Годовым календарным графиком школы на текущий учебный год (34 учебных недели), составляет 102 часа за год.

Данная рабочая программа ориентирована на работу по **учебно-методическому комплекту**

Физическая культура 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций: базовый уровень/В.И.Лях. – 2-е издание - М.: Просвещение, 2015. – 255 с.

Физическая культура. Рабочие программы. В.И.Ляха. – 10-11 класс. -М. Просвещение, 2015 год.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», 10 класс**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного 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 на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
* 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 нём 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 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, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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;
* формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
* развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**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 определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; 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; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

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

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

**Содержание учебного предмета «Физическая культура», 10 класс**

**Общетеоретические и исторические сведения -6 ч**

* Правовые основы физической культуры и спорта.
* Понятие о физической культуре личности.
* Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
* Основные формы и виды физических упражнений.
* Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями
* Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями.

**Легкая атлетика – 30 ч**

*Бег*

* Высокий и низкий старт. Бег 40м, 60 м. Стартовый разгон. Бег с ускорением от 50 до 60 метров. Бег на результат 100м. Бег 1500 метров. Эстафетный бег Бег в равномерном и переменном темпе 20-25минут. Бег 3000м юноши, 2000м-девушки.

*Прыжки*

* Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега на маты. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега «перешагиванием».

*Метание*

* Метание мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, в коридор 10м. Бросок набивного мяча (2-3 кг) из различных положений. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1х1) цель с расстояния до 20м. Метание на дальность.

Кроссовая подготовка

* Высокий старт группой. Кросс до 25 минут. Бег с продвижением по твердому, мягкому грунту. Преодоление вертикальных препятствий. Преодоление перешагиванием. Преодоление прыжком в шаге. Бег с изменением направления. Кроссовый бег по пересеченной местности. Кросс 2000 метров.

**Гимнастика с элементами акробатики – 17 ч**

*Строевые упражнения*

* Выполнение перестроений пройденных в предыдущих классах. Повороты кругом в движении. Построение из колонны по одному в клону по два, по четыре, по восемь в движении.

*Акробатические упражнения*

* Мальчики. Кувырок вперед в стойку на лопатках. Стойка на голове с согнутыми ногами. Стойка на голове и руках. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, ст.на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, поворот боком, прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девочки. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад, перекат в стойку на лопатках. Перекат вперед в упор присев. Сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках Комбинация из ранее освоенных элементов.

*Опорный прыжок*

* Мальчики. Прыжок ноги врозь через коня в длину с высотой 115 -120 см.(9 класс 115-120 см.)

Девочки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой 110 см)

*Равновесия и лазание*

* Лазанье по канату.

*Силовые способности*

* Поднимание туловища. Упражнения с гантелями. Гимнастическая полоса препятствия

**Баскетбол- 12 ч**

*Совершенствование техники передвижений*

* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

*Совершенствование техники перемещений*

* Комбинации из освоенных элементов техники перемещений

*Совершенствование ловли и передач мяча*

* Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

*Совершенствование техники ведения мяча*

* Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника

*Совершенствование техникой бросков мяча*

* Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника

*Совершенствование индивидуальной техники защиты*

* Вырывания и выбивания мяча на месте. Выбивание при ведении. Ловля, передача, ведение, бросок,

*Совершенствование тактики игры*

* Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

* Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол – 20 ч**

*Совершенствование техники передвижений*

* Комбинации из освоенных элементов техники передвижений

*Совершенствование ловли и передач мяча*

* Варианты техники приема и передач мяча

*Совершенствование подач мяча*

* Варианты техники подача мяча

*Совершенствование техники нападающего удара*

* Варианты нападающего удара через сетку

*Совершенствование техники защитных действий*

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоём), страховка.

*Совершенствование тактики игры*

Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите

*На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей*

* Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

**Лыжная подготовка – 20 ч**

* Переход с одновременных ходов на переменные Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 2 км (девушки) и до 3 км. (юноши). Правила проведения самостоятельных занятий Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях
* Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и отморожениях.

**Перечень обязательных контрольных мероприятий по проверке результатов обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период обучения** | **№ урока** | **Вид работы** | **Тема** | **Примечание** |
|  | 3 | Зачет | Бег и беговые упражнения, 60 м – зачет |  |
| **I четверть** | 4 | Зачет | Метание мяча на дальность |  |
| 13 | Зачет | Челночный бег 3х10 м |  |
| 14 | Зачет | Преодоление полосы препятствий |  |
| 18 | Зачет | Техника ведения мяча |  |
| 15 | Зачет | Поднимание туловища из положения лёжа |  |
| **II четверть** | 26 | Зачет | Акробатическая комбинация |  |
| 28 | Зачет | Гимнастическая полоса препятствий |  |
| 29 | Зачет | Строевые упраж­нения |  |
| 31 | Зачет | Висы |  |
| 35 | Зачет | Гимнастические комбинации на брусьях |  |
| 36 | Зачет | Лазанье по канату |  |
| 48 | Зачет | Волейбол. Основные приемы игры |  |
| **III четверть** | 58-59 | Зачет | Скользящий шаг |  |
| 61-62 | Зачет | Попеременный двухшажный ход |  |
| 70-71 | Зачет | Коньковым ходом |  |
| 76 -77 | Зачет | Спуск с высокой и низкой стойки с палками |  |
| 78 | Зачет | Ловля и передача мяча от груди |  |
| **IV четверть** | 92 | Зачет | Бег на 60 м. |  |
| 93 | Зачет | Прыжок в длину с места |  |
| 94 | Зачет | Шестиминутный бег |  |
| 103 | Зачет | Волейбол: Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой |  |

**Учебно-тематический план на 2022-2023 учебный год**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Количество часов** |
|  | Лёгкая атлетика | **30** |
|  | Общетеоретические и исторические сведения | **6** |
|  | Гимнастика с элементами акробатики | **17** |
|  | Спортивные игры: | **32** |
|  | Баскетбол | *12* |
|  | Волейбол | *20* |
|  | Лыжная подготовка | **20** |
|  | Резервные часы | **3** |
|  | ИТОГО: | **105** |

**Календарно - тематическое планирование на 2022-2023 учебный год, 10 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока в году** | **№ урока в теме** | **Тема раздела/урока** | **Количество часов** | **Практическая часть** | **Планируемые даты** | **Даты фактически проведенных уроков** |
|  |  | **Лёгкая атлетика** | **12 часов** |  |  |  |
|  |  | **Общетеоретические и исторические сведения** | **1 час** |  |  |  |
|  | 1. | Техника безопасности, Правила поведения в спортивном зале, на площадке, беговой дорожке, бег 30 м высокий старт | 1час | Высокий старт до 10-20 м, бег с ускорением 30-40 м |  |  |
|  | 2. | Эстафетный бег. Бег с высокого старта изменением скорости. | 1час | Выполнить высокий старт до 10-30 м, бег с ускорением 40-50 м, встречная эстафета. Эстафетный бег |  |  |
|  | 3. | Бег и беговые упражнения, 60 м – зачет, метание мяча, игры | 1час | Выполнить бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, метание малого мяча. Влияние легкоатлетических упражнений на различные системы организма |  |  |
|  | 4. | Метание мяча на дальность – зачет. Высокий старт | 1час | Выполнить метание малого мяча на дальность на результат |  |  |
|  | 5. | Челночный бег 3х10 м. бег до 5 минут | 1час | Выполнить бег в равномерном темпе. ОРУ. Отработать технику челночного бега. |  |  |
|  | 6. | Прыжковые упражнения, шестиминутный бег | 1час | Выполнить прыжковые упражнения и шестиминутный бег. Тренировочная командная игра « лапта» |  |  |
|  | 7. | Бег с ускорениями до 80 м, игры | 1час | Выполнить равномерный бег до 10 минут, ОРУ, бег с ускорением до 80 м. Тренировочные игры с элементами легкой атлетике |  |  |
|  | 8. | Бег с ускорениями до 100 м, игры | 1час | Выполнить равномерный бег до 12 минут, чередование бега с ходьбой. Тренировочные игры с элементами легкой атлетике |  |  |
|  | 9. | Бег 60 м с высокого старта. Метание малого мяча в цель |  | Выполнить бег на 60 м, специальные беговые упражнения. Отработать технику метания теннисного мяча на заданное расстояние |  |  |
|  | 10. | Прыжок в длину с места, техника челночного бега 3х10 м, бег до 4 минут | 1час | Выполнить бег в равномерном темпе, ОРУ, отработать технику прыжка с места |  |  |
|  | 11. | Низкий старт, челночный бег 3х10 м – зачет | 1час | Отработать технику низкого старта из разных исходных положений. Выполнить комплекс утренней гимнастики. Техника челночного бега 3х10м на результат |  |  |
|  | 12. | Бег по пересеченной местности с преодолением полосы препятствий - зачет | 1час | Выполнить бег по пересеченной местности с преодолением полосы препятствий на результат |  |  |
|  | 13. | Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья | 1час |  |  |  |
|  |  | **Волейбол** | **13 часов** |  |  |  |
|  | 1. | Волейбол: техника безопас­ности при проведе­нии заня­тий по  во­лейболу. Стойки и пере­мещения игрока | 1час | Выполнить технику пе­ремещений и сто­ек волейболиста |  |  |
|  | 2. | Волейбол: стойки и пере­мещения игрока | 1час | Выполнить специ­альные беговые упражнения; стойки и пере­мещения игрока; тренировочная командная игра в волейбол |  |  |
|  | 3. | Волейбол: стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. | 1час | Выполнить специальные беговые упраж­нения, стойки и перемещения игрока; тренировочная командная игра в волейбол по упрощенным правилам |  |  |
|  | 4. | Волейбол: стойки и пере­мещения игрока, повороты и оста­новки. | 1час | Выполнить игровые упражнения, эстафеты, тренировочные упражнения в парах, тренировочная игра в волейбол по упрощенным правилам |  |  |
|  | 5. | Волейбол: прием и переда­ча мяча | 1час | Выполнить прием и передачу мяча, нападение через третью зону |  |  |
|  | 6. | Волейбол: перемещение в стойке, прием мяча двумя руками снизу | 1час | Выполнить нижнюю прямую подачу, прием мяча снизу двумя руками от сетки |  |  |
|  | 7. | Волейбол: прием и переда­ча мяча. | 1час | Выполнить прием и переда­чи мяча изучен­ными способами, тренировочная командная иг­ра в волейбол |  |  |
|  | 8. | Волейбол: прием и переда­ча мяча. Игровые упраж­нения. | 1час | Выполнить прием и передач мяча изученными способами, игровые упражнения с волейбольными мячами |  |  |
|  | 9. | Волейбол: нижняя подача мяча | 1час | Выполнить технику ниж­ней прямой по­дачи; тренировочная командная игра в волейбол |  |  |
|  | 10. | Волейбол: основные приемы игры - зачет | 1час | Выполнить основные приемы игры на результат. Тренировочная командная иг­ра в волейбол 6 х 6 |  |  |
|  | 11. | Волейбол: основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. | 1час | Выполнить стойку волейболиста. отработать основную стойку: выпад вправо, влево, шаг вперёд и шаг назад |  |  |
|  | 12. | Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой | 1час | Выполнить удары правой ( левой ) рукой по мячу лежащему на ладони, выставленной вперед – верх на левой правой руке, направляя его в пол |  |  |
|  | 13. | Волейбол: верхняя прямая и нижняя подачи мяча | 1час | Выполнить подачи в парах поперёк волейбольной площадке. |  |  |
|  |  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **17 часов** |  |  |  |
|  |  | **Общетеоретические и исторические сведения** | **2 часа** |  |  |  |
|  | 1. | Основные формы и виды физических упражнений | 1час |  |  |  |
|  | 2. | Правила безопасности на уроках гимнастики, страховка, самостраховка, строевые упражнения | 1час | Выполнить перестроение из колонны по одному и в колонну по 4 дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. |  |  |
|  | 3. | Акробатические элементы | 1час | Выполнить два кувырка вперед – один назад – и сесть в полу – шпагат |  |  |
|  | 4. | Акробатические элементы | 1час | Выполнить кувырки вперед и назад, эстафеты с гимнастическими упражнениями |  |  |
|  | 5. | Акробатические элементы | 1час | Выполнить упражнения кувырки слитно назад в стойку «мост» |  |  |
|  | 6. | Акробатическая комбинация - зачет | 1час | Выполнить акробатическую комбинацию: кувырки слитно назад в стойку «мост» на результат |  |  |
|  | 7. | Гимнастическая полоса препятствий | 1час | Выполнить опорный прыжок, прыгание на скакалке, лазанье по канату, прохождение по гимнастическому бревну |  |  |
|  | 8. | Гимнастическая полоса препятствий - зачет | 1час | Выполнить опорный прыжок, прыгание на скакалке, лазанье по канату, прохождение по гимнастическому бревну на результат |  |  |
|  | 9. | Строевые упражнения - зачет висы согнувшись, прогнувшись | 1час | Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 3 – е. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки) |  |  |
|  | 10. | Строевые упражнения. Круговая тренировка, висы согнувшись, прогнувшись | 1час | Выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по 3 - е. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе |  |  |
|  | 11. | Висы – зачет | 1час | Выполнить ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (мальчики). Смешанные висы (девочки). Подтягивание в висе |  |  |
|  | 12. | Гимнастическая полоса препятствий | 1час | Выполнить технику кувырков, прыжок через « козла», лазанье по канату |  |  |
|  | 13. | Гимнастические упражнения на бревне | 1час | Выполнить бревне: равновесие, соскок боком назад с поворотом |  |  |
|  | 14. | Гимнастические комбинации на разновысотных брусьях | 1час | Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь |  |  |
|  | 15. | Гимнастические комбинации на параллельных брусьях | 1час | Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь |  |  |
|  | 16. | Лазание по канату - зачет | 1час | Выполнить лазание по канату на результат |  |  |
|  | 17. | Гимнастические комбинации на параллельных брусьях | 1час | Выполнить: стоя лицом к брусьям, хват за нижнюю жердь слегка согнутыми руками; толкаясь двумя руками вперёд - верх, наскок на нижнюю жердь; из упора, махом назад, соскок с поворотом влево с опорой на правую руку о нижнюю жердь |  |  |
|  | 18. | Лазание по канату, опорный прыжок, подтягивание | 1час | Выполнить опорный прыжок через гимнастический снаряд «козел», лазание по канату, подтягивание из виса упор |  |  |
|  | 19. | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними | 1 час |  |  |  |
|  |  | **Баскетбол** | **2 часа** |  |  |  |
|  | 1. | Баскетбол: правила игры в баскетбол, техника ведения мяча, эстафеты, ведение мяча на месте, в движении техника передачи мяча в парах в движении | 1час | Правила игры в баскетбол Выполнить стойку игрока, перемещение в стойке, передачу двумя руками от груди в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола |  |  |
|  | 2. | Баскетбол: техника передвижения, броски. Техника ведения мяча – зачет | 1час | Выполнить стойку игрока, передвижение на площадке без мяча, остановка прыжком в два шага Перемещение в стойке. Передача двумя руками от груди в движении. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |
|  |  | **Лыжная подготовка** | **20 часов** |  |  |  |
|  |  | **Баскетбол** | **10 часов** |  |  |  |
| 48-49. | 1-2. | Основы техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях лыжной подготовки.  Повторение изученных ходов. | 2часа | Выполнить попеременно двухшажный, одношажный и скользяший ход. |  |  |
| 50. | 3. | Баскетбол: передвижения на площадке, броски | 1час | Выполнить ОФП, основную стойку на месте без мяча, отработать передвижения в основной стойке приставными шагами вправо, влево, вперёд, назад. Выполнить стойку игрока, перемещение в стойке, ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола. |  |  |
| 51-52. | 4-5. | Торможение поворотом. Одновременный двухшажный ход | 2часа | Выполнить одновременный двухшажный ход и отработать торможение поворотом |  |  |
| 53. | 6. | Баскетбол: передвижения по площадке в основной стойке ловля и передача мяча от груди | 1час | Выполнить ОФП, ловля и передача мяча в парах со сменой мест с передачей мяча от груди |  |  |
| 54-55. | 7 -8. | Попеременный двухшажный ход и одношажный ход | 2часа | Выполнить тренировочные упражнения в попеременном двухшажном ходе и в одношажном ходе |  |  |
| 56. | 9. | Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинациях | 1час | Выполнить технику ловли мяча на месте - передача двумя руками от груди – рывок – ловля мяча в движении – ведение с последующей передачей в два шага |  |  |
| 57-58. | 10-11. | Скользящий шаг – зачет | 2часа | Выполнить длительное скольжение на одной лыже в скользящем шаге на результат |  |  |
| 59. | 12. | Баскетбол: ловля и передача мяча от груди. | 1час | Выполнить движения по кругу, учитель с мячом стоит вне круга. Он передаёт мяч бегущим по кругу учащимся, которые ловят его и, не останавливаясь, возвращают учителю |  |  |
| 60-61. | 13-14. | Попеременный двухшажный хода - зачет | 2часа | Выполнить попеременный двухшажный ход на результат |  |  |
| 62. | 15. | Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинациях | 1час | Выполнить технику ловли мяча на месте - передача двумя руками от груди – рывок – ловля мяча в движении – ведение с последующей передачей в два шага |  |  |
| 63-64. | 16-17. | Одновременный двухшажный ход | 2часа | Выполнить одновременный двухшажный ход на дистанции 2 км |  |  |
| 65. | 18. | Баскетбол: ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения (правой и левой рукой) | 1час | Выполнить технику ведение мяча в парах: первый ученик выполняет ведение мяча по всей площадке, другой старается отобрать мяч |  |  |
| 66-67. | 19-20. | Бесшажный одновременный ход | 2часа | Выполнить технику бесшажного одновременного хода на дистанции 2км |  |  |
| 68. | 21. | Баскетбол: ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. | 1час | Выполнить ОРУ, бег на выносливость, ведения мяча на месте с изменением ритма: три удара с обычным отскоком |  |  |
| 69-70. | 22-22. | Коньковый ход - зачет | 2часа | Выполнить технику конькового хода на результат. Дистанция 2 км |  |  |
| 71. | 24. | Баскетбол: приёмы и элементы в различных комбинаций | 1час | Выполнить тренировочные упражнения с изменением направления (обводка стоек) – передача мяча в два шага двумя руками от груди |  |  |
| 72-73. | 25-26. | Одновременный двухшажный ход | 2часа | Выполнить разгибание рук при отталкивании в одновременном двухшажном ходе |  |  |
| 74. | 27. | Баскетбол: бросок мяча одной рукой от плеча с места в движении | 1час | Выполнить ОРУ, имитацию броска без мяча и с мячом, тренировочные броски мяча в кольцо с близкого расстояния. |  |  |
| 75-76. | 28-29 | Спуск с высокой и низкой стойки с палками – зачет : | 2часа | Выполнить технику спуска на результат, прохождение дистанции 3 круга |  |  |
| 77. | 30. | Баскетбол: ловля и передача мяча от груди - зачет | 1час | Выполнить передачу и ловлю мяча от груди в парах на результат |  |  |
|  |  | **Волейбол** | **7 часов** |  |  |  |
|  |  | **Общетеоретические и исторические сведения** | **2 часа** |  |  |  |
| 78. | 1. | Волейбол: верхняя прямая и нижняя подачи мяча | 1час | Выполнить ОРУ, бег на выносливость, подача в парах поперёк волейбольной площадке |  |  |
| 79. | 2. | Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками | 1час | Выполнить передачи мяча над собой на месте: на заданную высоту, изменяя высоту во время передвижения |  |  |
| 80. | 3. | Волейбол: приём и передача мяча сверху двумя руками | 1час | Выполнить верхнюю передачу мяча над собой, затем верхнюю передачу партнеру на месте и во время передвижения |  |  |
| 81. | 4. | Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками | 1час | Выполнить основную стойку держа на выпрямленных руках лежащий на запястьях мяч, и выполнять следующие движения: покачивание руками вверх –вниз и в стороны; разгибание и сгибание ног, имитируя нижнюю передачу. |  |  |
| 82. | 5. | Волейбол: прямой удар по мячу правой (левой) рукой - зачет | 1час | Выполнить удары правой ( левой ) рукой по мячу лежащему на ладони, выставленной вперед – верх на левой правой руке, направляя его в пол на результат |  |  |
| 83. | 6. | Волейбол: верхняя и нижняя передачи мяча | 1час | Выполнить верхнюю передачу над собой и верхнюю передачу через сетку, нижняя передача над собой |  |  |
| 84. | 7. | Игра в волейбол | 1час | Тренировочная командная игра 6 х 6 |  |  |
|  |  | **Легкая атлетика** | **17 часов** |  |  |  |
|  |  | **Знания о физической культуре** | **2 часа** |  |  |  |
| 85. | 1. | Техника безопасности занятиях по лёгкой атлетике.  Прыжок в длину с места | 1час | Выполнить прыжок в длину с места |  |  |
| 86. | 2. | Бег на короткие дистанции 30м | 1час | Выполнить старт из различных исходных положений: упор стоя; упор стоя на коленях; упор присев; упор лёжа; сед спиной; сед согнув ноги. ОРУ |  |  |
| 87. | 3. | Низкий старт на короткие дистанции 60м | 1час | Выполнить ОРУ, бег на 60 м. Эстафеты со стартом из различных |  |  |
| 88. | 4. | Эстафетный бег, техника передачи эстафетной полочки | 1час | Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передачу эстафетной палочки |  |  |
| 89. | 5. | Закрепление эстафетного бега, эстафетного разгона | 1час | Выполнить ОРУ, высокий старт, стартовый разгон, передачу эстафетной палочки |  |  |
| 90. | 6. | Прыжковые упражнения. Эстафета | 1час | Выполнить прыжки в длину с места толчком двух ног: лицом вперёд; спиной вперёд; поворотом на 90 – 180; боком. тренировочная эстафета с волейбольными мячами |  |  |
| 91. | 7. | Метание малого мяча | 1час | Выполнить броски мяча в землю ( перед собой) хлёстким движением руки; метание малого мяча с места: стоя лицом по направлению броска правой, затем левой рукой; стоя левым боком по направлению броска |  |  |
| 92. | 8. | Отталкивание в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1час | Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками – толчковая нога впереди, с двух - трёх шагов; прыжки через планку с места - толчковая нога впереди, маховая сзади |  |  |
| 93. | 9. | Отталкивание в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1час | Выполнить маховые движения ногой вперёд – верх, стоя боком к гимнастической стенке и держась за неё; отталкивание вверх в сочетании с маховыми движениями ногой и руками – толчковая нога впереди, с двух - трёх шагов; прыжки через планку с места - толчковая нога впереди, маховая сзади |  |  |
| 94. | 10. | Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1час | Выполнить прыжки через планку с места и с разбега 5 – 6 шагов, толчковая нога впереди, маховая сзади |  |  |
| 95. | 11 | Эстафетный бег | 1час | Выполнить ОРУ, технику эстафетного бега, стартовый разгон, финиширование, передача эстафетной палочки. |  |  |
| 96. | 12. | Высокий и низкий старт | 1час | . Выполнить ОРУ, старт из исходных положений: упор присев; упор лёжа, упор присев спиной |  |  |
| 97. | 13. | Бег на короткие дистанции | 1час | Выполнить высокий старт 30 - 40 м. Старт с опорой на одну руку. |  |  |
| 98. | 14. | Бег 60 м – зачет, прыжковые упражнения | 1час | Выполнить технику низкого старта в беге на 60 м на результат |  |  |
| 99. | 15. | Прыжок в длину с места – зачет | 1час | Выполнить технику прыжка в длину с места на результат |  |  |
| 100. | 16. | Шестиминутный бег, подтягивание - зачет | 1час | Выполнить шестиминутный бег на скорость, подтягивание на результат |  |  |
| 101. | 17. | Челночный бег 3х10 м | 1час | Отработать технику челночного бега 3х10 м |  |  |
| 102. | 18. | Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями | 1 час |  |  |  |
| 103. | 19 | Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними | 1 час |  |  |  |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Понимать:**

* влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

**Уметь**:

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

**Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

***Объяснять:***

* роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
* цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать****:*

* индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
* особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
* особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
* особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
* -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

* личной гигиены и здорового образа жизни;
* организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
* культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
* экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

* самостоятельные занятия физическими упражнениями;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
* приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство по виду спорта.

***Составлять****:*

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

***Определять:***

* уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
* эффективность занятий физическими упражнениями;
* функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
* дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.