**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с.Павлофедоровка Кировского района»**

**Принята на заседании педагогического совета протокол №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2020 г.**

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано» «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Заместитель директора по учебной работе  Л.А. Палей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю» «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.  Директор ОУ  О.В.Рыполова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ директора ОУ №\_\_\_\_\_\_от «\_\_\_\_» августа 2020 **г.** |

**Рабочая программа**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ 10 КЛАССОВ**

с.Павлофедоровка

2020 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 10 класса общеобразовательной школы разработана на основе Федерального государственного общеобразовательного стандарта среднего общего образования,(приказ Министерства образования и науки №1089 от 07.06.2017) Примерной программы основного общего среднего образования по физической культуре, авторской программы к учебнику В.И. Ляха, А.А. Зданевича, Положения о рабочей программе МОБУ «СОШ с.Павло-Федоровка».

А.М. Кондаков. Лях, В. И. Физическая культура. 10 классы : учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2016 г.

**Задачи и цели дисциплины:**

***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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных ***задач:***

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

**РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 10 классе из рас­чёта 3 ч в неделю (всего 102 ч.) Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч на 1год обу­чения (по 3 ч в неделю).

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ**

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью*учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениямпо организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использоватьучебники по физической культуре, особенно те их разделы,которые касаются особенностей выполнения самостоятельныхзаданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

*Уроки с образовательно-предметной направленностью*используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность,

необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**СОГЛАСНО ПРИМЕРНОЙ ПРОГРАММЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 10 КЛАСС 102 часа**

**Знания о физической культуре (3ч)**

**Физические культура человека.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Из истории физической культуры** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России, выдающиеся достижения выдающихся спортсменов Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности (3 ч.)**

Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

**Физическое совершенствование (92 ч)**

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:**

**Гимнастика с основами акробатики.(15 ч)***Организующие ко­манды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

**Лёгкая атлетика ( 41 ч)***Беговые упражнения:* с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорениемv с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (36 ч).***На материале гимна­стики с основами акробатики:* игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Резерв времени – 4 часа.**

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 10 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид программного материала | | **10 класс** |
| **Раздел 1.Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности.**  Глава 1. Основы знаний о физической культуре | | **3** |
| **Раздел 2.** **Способы физкультурно-оздоровительной деятельности** | | **3** |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**  **Спортивно- оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:** | |  |
| Глава 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. | | **41** |
| Глава 2. Гимнастика | | **15** |
| Глава 3. Спортивные игры | | **36** |
| Глава 4. Прикладно- ориентированная подготовка | | В процессе занятий. |
| **Резерв времени** | | |
| **1.Входные нормативы** | **2** | |
| **2.Итоговые нормативы** | **2** | |
| **ИТОГО:** | **102** | |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы неполного общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 10 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 10 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10**  **класс** | **Контрольные упражнения** | **Показатели** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Челночный бег 4x9  м, сек** | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| **Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек** | 3,35 | 4,00 | 4,30 | 2,10 | 2,25 | 2,60 |
| **Бег 100 м, секунд** | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| **Бег 2000 м, мин** |  |  |  | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| **Бег 3000 м, мин** | 12,40 | 13,30 | 14,30 |  |  |  |
| **Прыжки  в длину с места** | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| **Подтягивание на высокой перекладине** | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| **Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа** | 52 | 47 | 42 | 40 | 35 | 30 |
| **Прыжки в высоту с разбега, см** | 135 | 125 | 115 | 120 | 115 | 105 |
| **Прыжки в длину с разбега, см** | 440 | 400 | 340 | 375 | 330 | 300 |
| **Метание гранаты, м** | 32 | 26 | 22 | 18 | 13 | 11 |
| **Прыжок на скакалке, 30 сек, раз** | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |

**10 класс**

**3 ч в неделю, всего 102 ч**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
| **Что надо знать** | |
| **Когда и как возникли физическая культура и спорт** | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобыт­ные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| **Современные Олимпийские игры**  Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (лет­них и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олим­пийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных рос­сийских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| **Что такое физическая культура**  Физическая культура как систе­ма регулярных занятий физически­ми1 упражнениями, выполнение зака­ливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреп­лением здоровья (физического, соци­ального и психологического) и влия­ние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, со­циальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци­ализации в обществе | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана­лизируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укреп­ление здоровья и развитие человека.  Определяют признаки положительного влияния за­нятий физкультурой на успехи в учёбе |
| **Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние ор­ганы, скелет, мышцы, осанка)**  Строение тела, основные формы дви­жений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслаб­ление мышц при их выполнении.  Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спи­ны, для укрепления мышц стоп ног.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни* | Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.  Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосу­дистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Про­верь себя» |
| **Сердце и кровеносные сосуды**  Работа сердечно- сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями | Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражне­ниями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, пла­вания, бега для укрепления сердца |
| **Органы чувств**  Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упраж­нения для органов зрения.  Орган осязания — кожа. Уход за кожей | Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении ос­новных движений.  Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Личная гигиена**  Правила личной гигиены (соблюде­ние чистоты тела, волос, ногтей и по­лости рта, смена нательного белья)  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены* | Учатся правильному выполнению правил личной ги­гиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Закаливание**  Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур.  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания* | Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с по­мощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Мозг и нервная система**  Местонахождение головного и спин­ного мозга в организме человека. Цен­тральная нервная система. Зависи­мость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Поло­жительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и централь­ной нервной системы в физкультур­ной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему | Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему |
| **Органы дыхания**  Роль органов дыхания во время дви­жений и передвижений человека. Важ­ность занятий физическими упраж­нениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках | Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное) |
| **Органы пищеварения**  Работа органов пищеварения.  Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и рабо­ты кишечника | Получают представление о работе органов пищева­рения.  Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи |
| **Пища и питательные вещества**  Вещества, которые человек получа­ет вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для по­полнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвое­нию пищи.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций правильного употребле­ния пищи* | Узнают, какие вещества, необходимые для роста ор­ганизма и для пополнения затраченной энергии, по­лучает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с при­ёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Вода и питьевой режим**  Питьевой режим при занятиях фи­зическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов | Усваивают азы питьевого режима во время трениров­ки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников |
| **Тренировка ума и характера**  Режим дня, его содержание и прави­ла планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работо­способность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утом­ления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвиж­ные игры на удлинённых переме­нах, их значение для активного отды­ха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспо­собности, выработки привычки к сис­тематическим занятиям физическими упражнениями.  *Игра «Проверь себя» на усвоение ре­комендаций по соблюдению режима дня* | Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.  Определяют назначение утренней зарядки, физкульт­минуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.  Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Спортивная одежда и обувь**  Требования к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных ус­ловиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для за­нятий физическими упражнениями* | Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оце­нивают собственное выполнение требований к одеж­де и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеж­дой и обувью |
| **Самоконтроль**  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, фи­зической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение ро­ста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. При­ёмы измерения пульса (частоты сер­дечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тести­рование физических (двигательных)  способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, вынос­ливости' гибкости. Выполнение ос­новных движений с различной ско­ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на огра­ниченной площади опоры и с ограни­ченной пространственной ориентаци­ей.  *Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля* | Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с фи­зическими нагрузками. Определяют основные показатели физического раз­вития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельно­сти и уровню физического состояния.  Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.  Дают оценку своим навыкам самоконтроля с по­мощью тестового задания «Проверь себя» |
| **Первая помощь при травмах**  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнения­ми (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).  *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры* | Руководствуются правилами профилактики травма­тизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травма­тизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни |
| **Что надо уметь** | |
| **Бег, ходьба, прыжки, метание**  **8 класс**  *Овладение знаниями.* Понятия: ко­роткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия мета­тельных снарядов, прыжкового ин­вентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.  *Освоение навыков ходьбы и разви­тие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положе­нием рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллектив­ным подсчётом, с высоким поднима­нием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.  *Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных спо­собностей.* Обычный бег, с измене­нием направления движения по ука­занию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в че­редовании с ходьбой до 150 м, с пре­одолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размечен­ным участкам дорожки, челночный бег 4 × 9 м, эстафеты с бегом на скорость.  *Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.* Равномер­ный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.  *Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных спо­собностей.* Эстафеты «Смена сто­рон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета». Соревнова­ния.  *Освоение навыков прыжков, разви­тие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с пово­ротом на 90°; с продвижением впе­рёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбе­га (место отталкивания не обозна­чено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной но­гой через плоские препятствия; че­рез набивные мячи, верёвочку (высота 30—40см) с 3—4 шагов; через длин­ную неподвижную и качающуюся ска­калку; многоразовые (от 3 до 6 прыж­ков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с ме­ста, в длину с разбега, с зоны оттал­кивания 60—70 см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длин­ную вращающуюся и короткую ска­калку, многоразовые (до 8 прыжков).  *Закрепление навыков прыжков, раз­витие скоростно-силовых и коор­динационных способностей.* Игры с прыжками с использованием скакал­ки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препят­ствий.  *Овладение навыками метания, раз­витие скоростно-силовых и коорди­национных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в го­ризонтальную и вертикальную цель (2 × 2м) с расстояния 5—6 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из по­ложения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное рас­стояние; в горизонтальную и верти­кальную цель (2 × 2м) с расстояния 6—7 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равно­мерный бег (до 6 мин). Соревнова­ния на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные верти­кальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и ма­лых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.  Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характер­ные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражне­ний в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений.  Описывают технику выполнения беговых упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.  Применяют беговые упражнения для развития коор­динационных, скоростных способностей.  Выбирают индивидуальный темп передвижения, кон­тролируют темп бега по частоте сердечных сокраще­ний.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освое­ния беговых и прыжковых упражнений, при этом со­блюдают правила безопасности.  Включают прыжковые упражнения в различные фор­мы занятий по физической культуре.  Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способно­стей.  Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способно­сти.  Описывают технику выполнения метательных упраж­нений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение метатель­ных упражнений.  Составляют комбинации из числа разученных упраж­нений и выполняют их. |

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 10 класса – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **Уро-ка** | | **Наименование**  **раздела программы** | | | | **Тема**  **урока** | | | | **№ урока в теме** | | | | **Цели и задачи** | **Содержание урока** | | | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | | | **Дата проведения** | | |
| Ученик научится | | Ученик получит возможность научиться | | | | | | | | | | | |
| **план** | | **факт** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре. (3 ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Основы знаний | | | | Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Основы знаний о физической культуре | | | | | **1** | | | **Цель:** познакомить с правилами поведения в спортивном зале  **Определять** назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. | | Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.  П.ч..Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма | | | Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу  Работать по предложенному учителем плану.  Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям. | | | Ориентироваться на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта харктера сделанных ошибок. | | | | | | | | | | | |  |  |
| 2 |  | | | | Специальные беговые упражнения | | | | | **2** | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры.  П.ч. Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | |  |  |
| 3 |  | | | | Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте. | | | | | **3** | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем.  П.ч. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | | |  |  |
| **Раздел 2. Способы физкультурно- оздоровительной деятельности (3ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | ***Физическая культура (основные понятия).*** | | | | Специальные беговые упражнения. Теория: физическая культура человека. | | | | | 1 | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).  П.ч. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и скоростной бег до 50 метров( 2 серии). | | | Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | | | | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.  Развитие основных фи з- их качеств и расширение функциональных возможностей организма.  Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом. | | | | | | | | | | |  |  |
| 5 |  | | | | Теория: физическая культура человека.  Специальные беговые упражнения | | | | | 2 | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).  П.ч. Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров.  История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. | | |  |  |
| 6 |  | | | | Специальные беговые упражнения | | | | | 3 | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | Финальное усилие. составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (с учетом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности).  П.ч. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров | | |  | | | | |  | | | | | | | | | |  |  |
| **Входные нормативы – 2 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | |  | | | Челночный бег 4x9  м  Прыжки  в длину с места  Подтягивание на высокой перекладине | | | | 1 | | **Осваивать** выполнение уровня итоговых нормативов 8 класса. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x9  м  Прыжки  в длину с места  Подтягивание на высокой перекладине | | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять уровень итоговых нормативов 5 класса | | | | | | | | |  | | | | | |  |  |
| 8 | | | |  | | | Бег 1000 м  Подъем туловища за 1 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | | 2 | | **Осваивать** выполнение уровня итоговых нормативов 7 класса. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м  Подъем туловища за 1 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**  **Глава 1. Легкая атлетика(19ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | **Легкая атлетика** | | | Эстафеты. Развитие двигательных качеств.  Теория: история ф.к. | | | | 1 | | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности. | | Эстафеты.  Теория: история ф.к.  П.ч..Эстафеты, встречная эстафета.  Физическое развитие человека. | | | Знать правила поведения и технику  безопасности на уроках физической | | | | | | | | | Принимать позицию учащегося,  положительно относиться к  школьным  занятиям. | | | | | |  |  |
| 10 | | | |  | | | Развитие скоростной выносливости | | | | 2 | | **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | Развитие скоростной выносливости. ОРУ в движении.  П.ч.Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра | | |  |  |
| 11 | | | | Метание | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | | 3 | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Осваивать** технику метания малого мяча. | | Развитие скоростно-силовых способностей.  П.ч.ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | | |  |  |
| 12 | | | |  | | | Метание мяча на дальность | | | | 4 | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | | Метание мяча на дальность.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 8 – 10 м. | | |  |  |
| 13 | | | |  | | | Метание мяча на дальность | | | | 5 | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | | Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | | |  |  |
| 14 | | | | *Прыжки* | | | Развитие силовых способностей и прыгучести. | | | | 6 | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | | Развитие силовых способностей и прыгучести.  П.ч. Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой | | | Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.  Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.  Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.  Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом онечного результата. | | | | | | | | | всего класса.  Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека.  Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**  Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.  Определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.  Проявление активности, стремление к получению новых знаний.  Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности. | | | | | |  |  |
| 15 | | | |  | | | Прыжки в длину с места. | | | | **7** | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Умет**ь ориентироваться в пространстве. | | Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки в длину с места.  – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | | |  |  |
| 16 | | | |  | | | Прыжок в длину с разбега. | | | | 8 | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Умет**ь ориентироваться в пространстве. | | Прыжок в длину с разбега.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | | |  |  |
| 17 | | | |  | | | Прыжок в длину с разбега. | | | | 9 | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.  **Осваивать** технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.  **Контролировать**: обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.  **Умет**ь ориентироваться в пространстве. | | Прыжок в длину с разбега. Специальные беговые упражнения.  ОРУ.. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. | | |  |  |
| 18 | | | |  | | | Развитие выносливости. | | | | 10 | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | | Развитие выносливости.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. | | |  |  |
| 19 | | | |  | | | Развитие выносливости | | | | 11 | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | | Развитие выносливости.  Смешанное передвижение  Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | | | Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.  Определение основной и второстепенной информации. | | | | | | | | |  |  |
| 20 | | | |  | | | Развитие силовой выносливости | | | | 12 | | **Моделировать** физические нагрузки для развития основных физических качеств**.**  **Характеризовать** показатели  физического развития. | | Развитие силовой выносливости  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | | |  |  |
| 21 | | | |  | | | Преодоление препятствий | | | | 13 | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | | Преодоление препятствий  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | | |  |  |
|  | | |  | | | | | | | | |  | | | | | |  |  |
| 22 | | | |  | | | Преодоление препятствий | | | | 14 | | **Характеризоват**ь показатели физического развития, физической подготовки.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | Преодоление препятствий.  Бег с преодолением препятствий.  горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 23 | | | |  | | | Переменный бег | | | | 15 | | Уметь демонстрировать физические кондиции  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | | Переменный бег  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | | |  |  |
| 24 | | | |  | | | Переменный бег | | | | 16 | | **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | | Переменный бег – 10 минут.  Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  |
| 25 | | | |  | | | Гладкий бег | | | | 17 | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | | Гладкий бег  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | | |  |  |
| 26 | | | |  | | | Кроссовая подготовка | | | | 18 | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Уметь** демонстрировать физические кондиции.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | Кроссовая подготовка  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | | |  |  |
| 27 | | | |  | | | Кроссовая подготовка | | | | 19 | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Уметь** демонстрировать физические кондиции.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | Кроссовая подготовка  Бег в равномерном темпе.  Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | | |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**  **Глав 3. Спортивные игры. Баскетбол (20 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | **II четверть физическая культура человека. *Подвижные игры на основе б/б*** | | | | | Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Теория: организация и проведение самостоятельных занятий ф.к. | | | 1 | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Инструктаж по баскетболу. 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. | | | Перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. Ведение мяча правой и левой рукой.  Комбинации из основных элементов техники передвижений. Передача и ловля мяча в квадрате, круге и в движении без сопротивления защитника. | | | | | | | Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности  класса на уроке.  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  понимать причину | | | | | | | |  |  |
| 29 | | |  | | | | | Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | 2 | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.  Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. | | |  |  |
| 30 | | |  | | | | | Ловля и передача мяча. | | | 3 | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Ловля и передача мяча.  Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). | | | Прыжки в заданном ритме.  Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.  Мини-баскетбол по упрощенным правилам.  Техника защиты.  Бег с изменением направления, темпа, ритма из различных исходных положений.  Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Вырывание и выбивание мяча. Упражнения на быстроту и точность реакции. | | | | | | | | успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.  Ннаходить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека.  Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями**.**  Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе.  Определять наиболее эффективные способы достижения результата. | | | | | | |  |  |
| 31 | | |  | | | | | Ведение мяча на месте, в движении. | | | **4** | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.  без сопротивления защитника в парах; | | |  |  |
| 32 | | |  | | | | | Совершенствование техники владения мячом | | | 5 | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Ловля и передача мяча.  Прыжки вверх из приседа.  12 раз – мальчики, 10 раз – девочки. | | |  |  |
| 33 | | |  | | | | | Совершенствование техники владения мячом | | | 6 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | | Ведение мяча  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ на осанку.  Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой. | | |  |  |
| 34 | | |  | | | | | Действия против игрока без мяча и с мячом (перехват, выбивание, отбор)  . | | | 7 | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и при **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  емов. | | Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.  Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. | | | Учащиеся научатся:  сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;  Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.  Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, ,иллюстрация и др.)  Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.  Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.  Умение **с**огласованно работать в группе; планировать работу в группе.  Отработка навыков самостоятельной и групповой работы.  Выполнять комплекс  упражнений с мячом. Прыжки в заданном ритме.  Выполнять перемещения, остановки, повороты с мячом и без мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении без сопротивления. | | | | | | | |  |  |
| 35 | | |  | | | | | Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему» | | | 8 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности. | | Ведение мяча Подвижная игра «Не давай мяч водящему». | | |  |  |
| 36 | | |  | | | | | Бросок мяча в цель (щит).    Теория: оценка эффективности занятий. | | | 9 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Бросок мяча  ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок мяча в цель, правильность и точность броска. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | | |  |  |
| 37 | | |  | | | | | Броски мяча двумя руками от груди с места | | | 10 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Броски мяча двумя руками от груди с места  Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | | |  |  |
| 38 | | |  | | | | | Тактика свободного нападения | | | 11 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Тактика свободного нападения  ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, .беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; | | |  |  |
| 39 | | |  | | | | | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мкапитану» | | | 12 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Тактика свободного нападения Учебная игра «Мяч капитану»  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения. Учебная игра «Мяч капитану» | | |  |  |
| 40 | | |  | | | | | Вырывание и выбивание мяча. | | | 13 | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | Вырывание и выбивание мяча.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; | | | Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.  Передача и ловля мяча в квадрате, круге.  Броски одной, двумя руками.  Упражнения на быстроту и точность реакции. Комбинации из освоенных элементов: ведение, передача, ловля.  Взаимодействие двух игроков.  Научиться простейшим способам контроля за физической нагрузкой. | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 41 | | |  | | | | | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра | | | 14 | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра  Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.00м. рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра | | |  |  |
| 42 | | |  | | | | | Нападение быстрым прорывом. | | | 15 | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | Нападение быстрым прорывом.  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. | | |  | | | | | | | |  | | | | | | |  |  |
| 43 | | |  | | | | | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов | | | 16 | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  Корректировка техники ведения мяча.  **Определять** степень утомления организма во время игровой деятельности.  **Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств. | | Нападение быстрым прорывом. Сочетание приемов  Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Нападение быстрым прорывом . Учебная игра. | | |  | | | | | | |  | | | | | | | |  |  |
| 44 | |  | | | | | | Тактика командных действий в защите | | | 17 | | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | Взаимодействие двух игроков  ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  |  |
| 45 | |  | | | | | | Взаимодействие двух игроков  Тактика позиционной атаки  Учебная игра. | | | **18** | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**. Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств.  Выполнять правила игры, уважительно относится к сопернику. | | Взаимодействие двух игроков Учебная игра. «отдай мяч и выйди». | | |  |  |
| 46 | |  | | | | | | Игровые задания, эстафеты с мячом. | | | 19 | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности**. Использовать** игровые действия баскетбола для развития физ –их качеств. | | Игровые задания  Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Учебная игра. | | |  | | | | | |  | | | | | | | | |  |  |
| 47 | |  | | | | | | Развитие кондиционных способностей | | | 20 | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | Развитие кондиционных и координационных способностей.  ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30, 60м. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | | |  |  |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**  **Глава 2. Гимнастика с элементами акробатики (15 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | | ***Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика*** | | | СУ. Основы знаний | | | | | 1 | | | **Определять** ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», « Равняйсь!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | | СУ. Основы знаний  П.ч. Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. | | | Владеть гимнастической терминологией.  Научиться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.  Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения.  Владение умениями совместной деятельности. | | | | | | | Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.  Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.  Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  понимать причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | | | | | | | |  |  |
| 49 | |  | | | Специальные беговые упражнения . | | | | | 2 | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | СУ. Основы знаний Специальные беговые упражнения.  Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями | | |  |  |
| 50 | |  | | | Акробатические упражнения | | | | | 3 | | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | | Акробатические упражнения  Теория: физкультура человека.  ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость.  Режим дня, его основное содержание и правила планирования | | |  |  |
| 51 | |  | | | Акробатические упражнения | | | | | 4 | | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;  **Осваивать** универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; | | Акробатические упражнения  Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине | | | Научиться выполнять упражнения прикладной направленности.  Освоит правила здорового и безопасного образа жизни.  Соблюдать технику безопасности на уроках гимнастики.    Выполнять гимнастические упражнений.  Научиться выполнять комплексы на развитие координации. | | | | | | Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. | | | | | | | | |  |  |
| 52 | |  | | | Развитие гибкости | | | | | 5 | | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | | Развитие гибкости ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнений. | | |  |  |
| 53 | |  | | | Развитие гибкости | | | | | 6 | | | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические упражнения раздельно и слитно.  **Соблюдат**ь правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.  **Знать и различать** строевые приемы. | | Развитие гибкости.  Прыжки «змейкой» через скамейку. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Броски набивного мяча до 2 кг. | | | Научиться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки.  Сочетание движений руками с ходьбой, с подскоками, с приседаниями.  Выполнять акробатическое соединение из разученных элементов. Лазанье. Упражнения с предметами.  Выполнять упражнения с гимнастической скакалкой. | | | | | | | | Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в  учебном процессе.  Обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.  Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль. | | | | | | |  |  |
| 54 | |  | | | Упражнения в висе и упорах | | | | | 7 | | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и вынос выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.ливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | Упражнения в висе и упорах. ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | | |  |  |
| 55 | |  | | | Упражнения в висе и упорах. | | | | | 8 | | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и вынос выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.ливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | Упражнения в висе и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | | | Выполнять упражнения в висах и упорах; упражнения на бревне, гимнастических скамейках.  Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.  Владеть эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, , иллюстрация и др.)  Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях. | | | | | | | | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;  понимать причину успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.  Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.  Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.  Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.  Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.  Проявлять учебно- познавательный интерес к новому учебному материалу.  Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. | | | | | | |  |  |
| 56 | |  | | | Упражнения в висе и упорах. | | | | | 9 | | | **Осваивать** технику физических упражнений прикладной направленности;  Проявлять качества силы, координации и вынос выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.ливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. | | Упражнения в висе и упорах. Соскоки с поворотом и опорой. Упражнения на разновысоких брусьях( девочки): смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь. | | |  |  |
| 57 | |  | | | Упражнения в лазанье и перелезании. | | | | | 10 | | | **Проявлять** качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Классифицировать** упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки.  **Анализировать** технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | | СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 ˚) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Продвижение по рейкам вправо и влево приставными шагами, лазание по гимнастической стенке одноименным способом в чередовании с разноименным (вверх одним способом, а вниз – други). Подтягивание лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».Развитие силовых способностей.  ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | | |  |  |
| 58 | |  | | | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса. | | | | | 11 | | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости  **Умение** сосредотачиваться перед выполнением задания. | | Развитие силовых способностей Упражнения для мышц брюшного пресса.  Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат | | |  |  |
| 59 | |  | | | Развитие координационных способностей | | | | | 12 | | | **Осваивать** технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического кона.  **Проявлять** качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности | | Развитие координационных способностей.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. | | |  |  |
| 60 | |  | | | Упражнения на равновесие | | | | | 13 | | | **Осваивать** универсальные умения при выполнении организующих упражнений  **Выявлят**ь и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | Упражнения на равновесие. Развитие координационных способностей. Дыхательные упражнения.  Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. | | |  |  |
|  | |  | | | Развитие скоростно- силовых способностей | | | | 14 | | | | **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.  **Уметь** демонстрировать физические кондиции **.**  **Проявлять** скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.  **Моделировать** способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ –их качеств. | | | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. | | Научаться рассматривать физическую культуру как явлении общечеловеческой культуры,  как способ жизнедеятельности человека. | | | | | | |  |  | |
| 62 | |  | | | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. | | | | 15 | | | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости | | | Развитие скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев. | |  |  | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**  **Глава 3. Спортивные игры. Волейбол (16 ч.)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 63 | |  | | | Специальные беговые упражнения | | | | **1** | | | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | Волейбол .Инструктаж Т/Б Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий ( сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.  Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.  Отрабатывать знания и умения, приобретенные на предыдущих уроках.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.  Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.  Уметь отличать верно выполненное задание от неверного.  Развивать физические качества и физические способности.  Освоение личностного смысла учения, желания учиться.  Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата.  Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.  Поиск и выделение необходимой информации.  Проявление активности, стремление к получению новых знаний**.**  Научиться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы.  Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.  Ходьба, бег и выполнение заданий по сигналу. Стойка игрока. Передача мяча сверху двумя руками на месте. Перемещение вперед. Передача мяча над собой. Жонглирование.  Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Передача мяча.  Сочетания стоек, перемещения, прием мяча в парах. Передача мяча над собой  Приемы передачи мяча у сетки. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».  Нижняя прямая подача.  Подача мяча через сетку (3-6 м). Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча. | | | | | | | | | | |  | | | |  |  | |
| 64 | |  | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки. | | | | 2 | | | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей. | |  |  | |
| 65 | |  | | | Прием и передача мяча. | | | | 3 | | | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | | Прием и передача мяча.  ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. | |  |  | |
| 66 | |  | | | Передача мяча в стену: в движении, | | | | 4 | | | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | | Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. | |  | | | |  |  | |
| 67 | |  | | | Совершенствование техники приема и передач | | | | 5 | | | | **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | Выполнение заданий с использованием подвижных игр « Салки маршем», «Веревочка под ногами». | |  |  | |
| 68 | |  | | | Нижняя подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча | | | | 6 | | | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | | Нижняя подача мяча. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Подай и попади». | |  |  | |
| 69 | |  | | | Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ. ОРУ.. Нижняя прямая подача мяча | | | | 7 | | | | **Уметь** выполнять различные варианты передачи мяча  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | | | Нижняя подача мяча. Специальные беговые упражнения. ОРУ. ОРУ.. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. | |  | | | |  |  | |
| 70 | |  | | | Индивидуальные упражнения по совершенствованию техники подачи мяча | | | | 8 | | | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | | | ОРУ. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Подай и попади». | |  |  | |
| 71 | |  | | | Групповые упражнения подачи мяча через сетку | | | | 9 | | | | **Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физ –их качеств. | | | Нападающий удар.  ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей.ОРУ. Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. | |  |  | |
| 72 | |  | | | Нападающий удар. | | | | 10 | | | | **Способствовать** дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. **Использовать** игровые действия волейбола для развития физ –их качеств. | | | Нападающий удар.  Разбег, прыжок и отталкивание. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; прямой н/у после подбрасывания мяча партнером. | |  |  | |
| 73 | |  | | | Нападающий удар.    Учебная игра. | | | | 11 | | | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | Подвижные игры: «Бомбардиры», « По наземной мишени».Учебная игра. | |  | | | |  |  | |
| 74 | |  | | | Развитие координационных способностей. | | | | 12 | | | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | | Развитие координационных способностей.  ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. | |  |  | |
| 75 | |  | | | Тактика защитных действий команды Учебная игра. | | | | 13 | | | | **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  **Моделировать** технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | | | Развитие координационных способностей. Учебная игра. Игровые задания с ограниченным числом игроков и на укороченных площадках. Учебная игра. | |  |  | |
| 76 | |  | | | Тактика атакующих действий команды | | | | 14 | | | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи и прием мяча, в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | Тактика атакующих действий команды. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. | |  | | | |  |  | |
| 77 | |  | | | Тактика свободного нападения. Подачи на точность по зонам площадки | | | | 15 | | | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи и прием мяча, в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах.  Подачи на точность по зонам площадки. | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | |
| 78 | |  | | | Тактика игры. Учебная игра | | | | 16 | | | | **Моделировать** технические действия в игровой деятельности.  **Уметь** владеть мячом: передачи и прием мяча, в процессе подвижных игр.  **Взаимодействовать** со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | | | Тактика игры. Учебная игра. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра. | |  | | | | | | | | | |  | | | | |  |  | |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью**  **Глава 1. Легкая атлетика (22 ч).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **79** | | | ***Легкая атлетика***  **Ходьба и бег** | | | | | Виды ходьбы. СУ  Теория: Физическая культура(основные понятия). | | | **1** | | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека. **Осваивать** ходьбу под счет, под ритмический рисунок.  **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы. | | | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положенеим рук, под счет  учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение». Физическое развитие человека. Физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие физических качеств. | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.  Уметь правильно выполнить движение в беге.  Правила самоконтроля и гигиены. | | | | | | | | | | | | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; | | |  |  | |
|  | | |  | | | | |  | | |  |  | | | | |  | |  | | | | | | | | | | | приобретению новых знаний и умений.  Умение структурировать знания.  Выделение и формулирование учебной цели;  выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.  Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.  Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.  Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.  Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. | | |  |
| **80** | | | ***Легкая атлетика*** | | | | | Бег с изменением направления и скорости. СУ Теория: физическая культура человека. | | | **2** | | **Выявлять** различия в основных способах передвижения человека **Осваивать** технику выполнения беговых упражнений.  **Моделировать** сочетание различных видов ходьбы и бега. | | | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Бег с преодолением препятствий. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. | | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.  Формировать потребности к ЗОЖ.  Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять.  Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередо- вании с ходьбой.  .  Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.  Следить за самочувствием при физических нагрузках.  Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.  Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.  Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки.  Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.  Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой.  Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом  конечного результата;  Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями,  или на основе различных образцов.  Определение основной и второстепенной информации.  Научаться планировать- определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата;  Проявление активности, стремление к получению новых знаний  Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. | | | | | | | | | | | |  |  | |
| **81** | | |  | | | | | Специальные беговые упражнения. | | | **3** | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | Развитие выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение | |  |  | |
| **82** | | |  | | | | | Развитие выносливости | | | **4** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | | | Развитие выносливости.  Бег в чередовании с ходьбой.  (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки. Спортивные игры. | |  |  | |
| **83** | | |  | | | | | Переменный бег | | | **5** | | Уметь демонстрировать физические кондиции  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | | | Переменный бег. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. | |  |  | |
| **84** | | |  | | | | | Переменный бег | | | **6** | | Уметь демонстрировать физические кондиции  **Умение** сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.  **Моделировать** свою нагрузку в зависимости от цели урока.  **Применять** беговые упражнения для развития физ- их качеств | | | Переменный бег Разнообразные прыжки и многоскоки. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 минут. | |  |  | |
| **85** | | |  | | | | | Кроссовая подготовка | | | **7** | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Уметь** демонстрировать физические кондиции.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | | Кроссовая подготовка. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. | |  |  | |
| **86** | | |  | | | | | Кроссовая подготовка | | | **8** | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Уметь** демонстрировать физические кондиции.  **Демонстрировать** вариативное выполнение беговых упражнений | | | Кроссовая подготовка Бег в равномерном темпе. Бег в равномерном темпе до 15 минут по пересеченной местности. | |  |  | |
| **87** | | |  | | | | | Специальные беговые упражнения. | | | **9** | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | Развитие силовой выносливости. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | |  |  | |
| **88** | | |  | | | | | Гладкий бег | | | **10** | | **Моделировать** физические нагрузки для развития физического качеств -выносливость**.**  **Демонстрироват**ь технику гладкого бега по стадиону. (6 мин) | | | Гладкий бег.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м - без учета времени. История отечественного спорта. | |  |  | |
| **89** | | |  | | | | | Развитие скоростных способностей | | | **11** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м. | | | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 50 м) с максимальной скоростью. | |  |  | |
| **90** | | |  | | | | | Развитие скоростных способностей | | | **12** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 60м.  **Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м.  **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. | | | Развитие скоростных способностей.  Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.). | |  |  | |
| **91** | | |  | | | | | Высокий старт | | | **13** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | | | Высокий старт.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров. | |  |  | |
| **92** | | |  | | | | | Техника спринтерского бега | | | **14** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). **Уметь** выполнять основные движения в ходьбе и беге.  **Различать** разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние  Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | | | Техника спринтерского бега  Бег со старта в гору 2 -3 х 20 – 30 метров. | |  |  | |
| **93** | | |  | | | | | Специальные беговые упражнения | | | **15** | | **Моделировать** ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваиват**ь умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы. | | | Финальное усилие. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | |  |  | |
| **94** | | |  | | | | | Техника тройного прыжка  Эстафеты. Встречная эстафета. Подвижные игры | | | **16** | | **Осваивать** двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.  **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности. | | | ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость.  Техника тройного прыжка  Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра « перестрелки». Эстафеты. Встречная эстафета. Подвижные игры | |  |  | |
| **95** | | |  | | | | | Техника тройного прыжка  Развитие скоростных способностей | | | **17** | | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).  **Уметь** бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.  **Прогнозировать** результат выполнения – бег 30 м.  **Контролироват**ь и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. | | | Развитие скоростных способностей.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.  Техника тройного прыжка | |  |  | |
| **96** | | |  | | | | | Развитие скоростной выносливости | | | **18** | | **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». | | | Развитие скоростной выносливости Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среденем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до  1000 м. Учебная игра. | |  |  | |
| **97** | | |  | | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | **19** | | **Моделировать** комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты,  выносливости .  **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | | Развитие скоростно-силовых способностей. ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг. | |  |  | |
| **98** | | |  | | | | | Развитие скоростно-силовых способностей | | | **20** | | Развитие скоростно-силовых способностей выносливости.  **Проявлять** качества силы,  быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | | | Развитие скоростно-силовых способностей. Метание на заданное расстояние.. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | |  | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | |
| **99** | | | **Метание.** | | | | | Метание мяча на дальность | | | **21** | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств. | | | Метание мяча на дальность. ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м. | |  |  | |
| **100** | | |  | | | | | Метание мяча на дальность | | | **22** | | **Проявлять** качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча  **Сравнивать** разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.  **Применять** упражнения в метании мяча для развития физ- их качеств | | | Метание мяча на дальность.  ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -40 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. | |  |  | |
| **Итоговые нормативы – 2 ч.** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **101** | | |  | | | | | Челночный бег 4x9  м  Прыжки  в длину с места  Подтягивание на высокой перекладине | | | 1 | | **Осваивать** выполнение уровня итоговых нормативов 7 класса. | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 4x9  м  Прыжки  в длину с места  Подтягивание на высокой перекладине | | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. Выполнять уровень итоговых нормативов 9 класса | | | | | | | | | | | | |  | |  |  | |
| **102** | | |  | | | | | Бег 1000м  Подъем туловища за 1 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | | | 2 | | **Осваивать** выполнение уровня итоговых нормативов 7 класса. | | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м  Подъем туловища за 1 мин  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | |  | |  |  | |

**Ресурсное обеспечение рабочей программы:**

**Учебно-методические средства обучения.**

1. Лях**В.И.: Физическая культура. 10-11** класс. Учебник. ФГОС-М:  Просвещение, 2017 г.
2. Патрикеев А.Ю.: Физкультура. 10 класс. Поурочные разработки. К учебникам А. П. Матвеева и В. И. Ляха. ФГОС-М:  Вако, 2017 г.
3. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы. Учебно-методическое пособие -М:  Дрофа, 2016 г.

**Интернет-ресурсы:**

1. Современный учительский портал <http://easyen.ru/>
2. Педсовет.su <http://pedsovet.su/load/160>