Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и программой « Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, И.В. Ляха. 10 – 11классы», на основе авторской программы под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях, издательство «Просвещение», 2015 год.

В соответствии с учебным планом школы на 2018– 2019 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Используемый УМК. **Учебник:**  Физическая культура. 10 -11классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. \_- 3- е изд. - М: Просвещение, 2014г – 239с.: ил. – ISBN 978 – 5 -09 – 032118 – 1 включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

**Цели и задачи рабочей программы**

**Цели:**

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

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

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

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

**Задачи**

-содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

-дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

-углубленное представление об основных видах спорта;

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-содействие развитию психических процессов и обучению психической регуляции.

**Общие учебные умения, навыки и способы деятельности**

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;

- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;

- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;

- умение составлять планы и конспекты;

- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;

- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;

- владение умениями совместной деятельности.

**Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Тип программы: программа изучения физической культуры на базовом уровне.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

В рабочей программе входит программный материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Программный материал выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Считаю, целесообразным внести изменения в расчасовку по блокам: легкая атлетика, спортивные игры. В связи с созданием в нашей школе спортивных команд по наиболее популярным среди учащихся видам спорта (баскетбол, волейбол, легкая атлетика), участие школы в городской спартакиаде школьников по этим видам спорта и работе школы по программе «Школа спорта и здоровья».

В 10 классах в разделе спортивные игры большее количество времени отводится на обучение игры в волейбол, баскетбол, расширен программный материал в разделах гимнастика и лыжная подготовка. Так же внесены изменения в рабочую программу по разделу гимнастика, в связи с недостаточным оснащением спортивного зала, необходимого для обучения некоторым видам (упражнения на брусьях заменено на перекладину на гимнастической стенке).

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**Естественные основы**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной система в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

**Культурно-исторические основы**

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания**

Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах**.**

**Содержание тем учебного курса физической культуры**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел программы | Содержание ФКГОС | Кол-во часов |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |  |
| Лёгкая атлетика | Спринтерский бег; эстафетный бег; прыжок в длину с разбега; метание гранаты, бег по пересечённой местности; преодоление препятствий; тестирование: челночный бег 3X10м, прыжок в длину с места; лазание | 21 |
| Гимнастика с элементами акробатики | Строевые упражнения; комплексы ОРУ с предметами, без предметов, на гимнастических ковриках; висы; акробатика; опорный прыжок; упражнения на бревне; прыжок в высоту. | 18 |
| Лыжная подготовка | Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный; попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный коньковый ход, переход с попеременных ходов на одновременные; торможение и повороты «плугом»; повороты в движении, подъем и спуск с горки | 20 |
| Спортивные игры (волейбол) | Передачи мяча сверху на месте, после перемещения, через сетку; прием мяча снизу над собой на сетку; нижняя прямая подача; приём с подачи; нападающий удар после подбрасывания партнером; эстафеты, игра в волейбол по упрощённым правилам | 23 |
| Спортивные игры (баскетбол) | Ведение мяча на месте, в движении, передачи мяча на месте, в движении, штрафной бросок, бросок с отскоком от щита, одной рукой от плеча в прыжке; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 2X2, 3X3, 4X4; эстафеты, игра в баскетбол по упрощённым правилам | 20 |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание раздела  (темы) | Кол-во часов | В том числе на: | | Количество и формы контроля |
| уроки | резерв | зачет |
|  | **Спортивные игры (волейбол)** | **22** | **21** | **1** | **6** |
|  | **Спортивные игры (баскетбол)** | **18** | **17** | **1** | **6** |
|  | **Лёгкая атлетика** | **21** | **20** | **1** | **Сдача нормативов**  **8** |
|  | **Лыжная подготовка** | **20** | **18** | **2** | **Контроль техники лыжного хода3,сдача нормативов3.** |
|  | **Гимнастика** | **21** | **20** | **1** | **Контроль техники гимнастических упражнений 5** |
|  | **Итог** | **102** | **96** | **6** | **31** |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

Все учащиеся школы должны заниматься физической культурой и должны быть аттестованы. В соответствии с уровнем здоровья и физического развития они подразделяются на три медицинские группы:

1. **Основная медицинская группа** - здоровые и имеющие хорошее физическое развитие.
2. **Подготовительная медицинская группа** – здоровые, но имеющие ослабленное физическое развитие или лишний вес; имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья, но хорошо физически развитые. Учащиеся подготовительной группы занимаются вместе со всеми на уроках, но имеют ограничения при выполнении отдельных упражнений, которые указываются врачом. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. Школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки (ОФП), организуемые во внеурочное время, и другие формы занятий. Для участия в школьных соревнованиях необходимо дополнительное разрешение врача.
3. **Специальная медицинская группа** – имеющие значительное отклонение в состоянии здоровья. Им запрещается заниматься на уроках вместе со всеми (осн. и подг. гр.). Они ОБЯЗАНЫ посещать занятия, организованные для спец. мед.гр., или лечебную физкультуру. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. В выставлении оценок учитываются рекомендации врача. В случае невозможности выполнения каких – либо упражнений по состоянию здоровья можно использовать можно давать учащимся задания по составлению презентаций, рефератов, докладов по данной теме.

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;

- не синхронность 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 не выполнения является наличие грубых ошибок.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебник:**  Физическая культура.10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ (М. Я Виленский, И. М. Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М. Я. Виленского. \_- 3- е изд. - М: Просвещение, 2014г – 239с.: ил. – ISBN 978 – 5 -09 – 032118 – 1 включенным в Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛПРОГРАММЫ  (ТЕМАПРАКТИЧЕСКОГОЗАНЯТИЯ) | Перечень необходимого оборудования | Фактическоеколичество  оборудования |
| Гимнастика с основами акробатики | Перекладина гимнастиче­ская, навесная | **6** |
| Скамейка гимнастическая | **9** |
| Бревно гимнастическое напольное | **1** |
| Маты гимнастические | **10** |
| Козел гимнастический | **1** |
| Стенка гимнастическая | **1** |
| Мост гимнастический под­кидной | **1** |
| Гимнастические палки | **20** |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **15** |
| Лыжные гонки | Лыжи детские | **20** |
| Лыжные палки | **20** |
| Легкая атлетика | Теннисные мячи | **26** |
|  | Разметка для прыжков в длину с места | **1** |
| Разметка для прыжков в длину с разбега | **1** |
| Секундомер | **1** |
| Баскетбол | Щиты баскетбольные на­весные с кольцами и сеткой | **6** |
| Мячи баскетбольные | **20** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **нет** |
| Свисток | **1** |
| Жилетки игровые | **10** |
| Волейбол | Стойки волейбольные уни­версальные | **2** |
| Сетка волейбольная | **1** |
| Мячи волейбольные | **15** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **1** |
| Свисток | **1** |
| Табло перекидное | **1** |

**Календарно-тематическое планирование**

**I четверть Лёгкая атлетика (9 недель – 27 уроков)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  уроков | Тема урока  (содержание) | | Дата | | Тип урока | Примечание |
| по  плану | по факту |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий старт 30-40м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. ОРУ. Специ­альные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных качеств |  |  | Вводный |  |
| 2 | Бег 30 м Эстафетный бег. | Низкий старт 30-4 м. Бег по дистанции  (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Развитие скорост­ных качеств. Правила использования л/а уп­ражнений для развития скоростных качеств |  |  | Комбинированный |  |
| 3 | Бег на выносливость 60 м. | Бег на результат 60м. Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  9.0 – 9.3 - 9.5 (м)  9.2 – 9.5 -9.7 (д) |
| 4 | Прыжок в длину с разбега согнув ноги. | Прыжок в длину с 7– 9 шагов разбега. ОРУ Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |  |  | Комбинированный |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно - силовых качеств. Терминология прыжков в длину. |  |  | Комбинированный |  |
| 6 | Метание гранаты с места. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  4.20 -4.00 -3.80 (м)  3.90 -3.60 -3.40 (д) |
| 7 | Метание гранаты с разбега. | Метание гранаты на дальность. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 8 | Прыжок в высоту с разбега. | . Специальные беговые и прыжковые упражнения. Развитие скоростно- силовых качеств. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  42 -37 -34м (м)  37 - 32 -30 м (д) |
| 9 | Бег на средние дистанции 6 минут. | Бег 6 минут .ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  4.80 - 5.10 - 5.80 (м)  5.10 - 5.80 - 6.00(д) |
| 10 | Бег на средние дистанции 2000 м. | Бег 2000 (д), Развитие выносливости. ОРУ. Специальные бе­говые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Терминология кроссового бега |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  8.80 – 9.10 -9.50 (м) 7.10 - 7. 80 - 8.10 (д) |
| 11 | Баскетбол. Ведение двумя руками | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |  |  | Комбинированный |  |
| 12 | Баскетбол. Броски двумя руками от головы с места | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 13 | Баскетбол. Передача мяча разными способами | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Оценка техники передачи мяча разными способами. |
| 14 | Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением на месте. | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 15 | Баскетбол. Личная защита | Сочетание приемов передвижений и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием на месте. Бросок двумя руками от го­ловы с места. Передачи мяча разными спо­собами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 16 | Баскетбол. Нападение со сменой мест | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Оценка техники броска одной рукой от плеча с места |
| 17 | Баскетбол. Штрафные броски | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 18 | Баскетбол. Ведение, передача, броски | Сочетание приемов передвижений и остано­вок. Сочетание приемов ведения, передачи, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Бросок одной ру­кой от плеча в движении с сопротивлением. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 19 | Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча в движении Штрафной бросок Игра2X2, 3X3. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Оценка техники штрафного броска |
| 20 | Баскетбол. Передвижение и остановка | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча в движении Штрафной бросок Игра2X2, 3X3. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 21 | Баскетбол. Штрафные броски | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Бросок одной рукой от плеча в движении Штрафной бросок Игра2X2, 3X3. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 22 | Баскетбол. Передача мяча со сменой мест | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Позиционное нападение со сменой мест Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением |  |  | Комбинированный |  |
| 23 | Баскетбол. Передача мяча, в движении | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через за­слон. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей |  |  | Комбинированный |  |
| 24 | Баскетбол. Учебная игра 2х1, 3х2 | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через за­слон. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей |  |  | Комбинированный | Оценка техники ведения мяча с сопротивлением |
| 25 | Баскетбол. Учебная игра | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через за­слон. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей |  |  | Комбинированный |  |
| 26 | Баскетбол. Учебная игра | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через за­слон. Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 27 | Баскетбол. Учебная игра | Сочетание приемов передвижения и оста­новок игрока. Ведение мяча с сопротивле­нием. Штрафной бросок. Сочетание прие­мов ведения, передачи, бросков с сопро­тивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Взаимодействие двух игроков через за­слон. Учебная игра. |  |  | Комбинированный |  |

**II четверть Гимнастика, спорт игры (7 недель – 21урок)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  уроков | Тема урока  (содержание) | | Дата по плану | Дата по факту | Тип урока | Примечание |
| 28 | Висы. Строевые упражнения | Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упраж­нений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками Подтягивание в висе, передвижение в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. |  |  | Вводный |  |
| 29 | Строевые упражнения. Упражнения на бревне. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 30 | Гимнастика под музыку. Полушпагат на бревне. | Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ в движении Подъем переворотом в упор толчком двумя руками Подтягивание в висе, передвижение в висе. Прыжки через скакалку. Развитие силовых способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 31 | Упражнения со скакалкой. Соединения элементов на бревне. | Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Прыжки через скакалку. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  Техника выполнения висов, подтягивание в висе.  Мальчики: 11-9-7  Девочки: 19-17-10 |
| 32 | Акробатические упражнения (сед углом) | ОРУ на месте. Упражнения на матах. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | Комбинированный |  |
| 33 | Акробатические упражнения(перекат на спину в стойку на лопатках) | ОРУ на месте. Упражнения на матах. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | Комбинированный |  |
| 34 | ОРУ под музыку. Акробатика (переворот из стойки на лопатках в полушпагат.) | ОРУ под музыку. Упражнения на матах Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 35 | ОРУ в парах. Соединения упражнений на бревне. | ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 36 | ОРУ под музыку. Акробатические соединения. | Акробатические упражнения на матах. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | Комбинированный |  |
| 37 | ОРУ на гимнастической стенке. .Мост стоя. | Акробатические упражнения на ковриках. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие скоростно-силовых способностей |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения опорного прыжка |
| 38 | ОРУ с гимнастическими палками .Отжимания. | Силовые упражнения с набивными мячами. ОРУ на ковриках. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 39 | Прыжок через коня высота 110см. | Опорный прыжок, согнув ноги. ОРУ на ковриках. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 40 | Опорный прыжок «углом» через коня. | Опорный прыжок , согнув ноги. ОРУ на ковриках. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 41 | Опорный прыжок через коня углом. | Опорный прыжок, согнув ноги. ОРУ на ковриках. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 42 | Опорный прыжок через коня углом. | Опорный прыжок, согнув ноги. ОРУ на месте. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 43 | ОРУ в движении. Прыжок через скакалку за 1мин. | Акробатическая комбинация ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  Оценка техники выполнения акробатической комбинации |
| 44 | Упражнения в равновесии | Упражнения на бревне (Д) .ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 45 | Упражнения в равновесии | Упражнения на бревне (Д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 46 | Эстафета (набивной мяч ,обруч,скакалка.) | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения упражнения на бревне (Д), упражнения на гимнастической стенке (М) |
| 47 | Круговая тренировка из 5-6 элементов. | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный |  |
| 48 | Упражнения с набивными мячами, пресс за 30сек. | ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.Оценка техники выполнения прыжка в высоту. |

**Ш четверть Лыжная подготовка, волейбол, баскетбол (10 недель – 30 уроков)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  уроков | Тема урока  (содержание) | | Дата по плану | Дата по факту | Тип урока | Примечание |
| 49 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | Инструктаж по техники безопасности.  Обучение движений туловища в попеременном ходе. Обучение постановки палок в снег и приложений усилий при отталкива­нии руками. Разгибание рук и движение их из-за бедра при отталкивании. |  |  | Вводнный |  |
| 50 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция 2 км, без учёта времени. | Инструктаж по техники безопасности.  Обучение движений туловища в одношаж­ном ходе. Обучение постановки палок в снег и приложений усилий при отталкива­нии руками. Разгибание рук и движение их из-за бедра при отталкивании. |  |  | Комбинированный |  |
| 51 | Зачёт по технике попеременного двухшажного хода. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.Ходьбана лы­жах до 2км.Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный |  |
| 52 | Одновременный бесшажный ход. Дистанция 3 км. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости. Дистанция до 3км. |  |  | Комбинированный |  |
| 53 | Лыжные ходы и переходы с одного хода на другой. Дистанция 1 км на время. | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Развитие выносливости Дистанция до 3км. |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения одновременным одношажным ходом. |
| 54 | Спуски с горки, подьёмы и торможения с поворотом. | Ходьба на лы­жах до 3 км. Подготовительные упражнения. Раз­витие выносливости. Техника поперемен­ного двухшажного хода без палок и с пал­ками. |  |  | Комбинированный |  |
| 55 | Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км. | Прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на скорость. Эстафеты.Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения попеременно двухшажным ходом. |
| 56 | Совершенствование техники спусков и подъёмов, спуски с поворотами и торможениями. | Контрольное прохождение дистанции 1 км попеременно двухшажным классическим ходом на вре­мя. Эстафеты.Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  6.30 -7.00 – 7.40(м)  7.00 -7.30. - 8.10 (д) |
| 57 | Зачёт по технике перехода с одновременных ходов на попеременные ходы. | Прохождение дистанции 3 км на скорость с использованием классических ходов. Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный |  |
| 58 | Спуски и подъёмы с горки в средней стойке. Дистанция 2 км. | Прохождение дистанции 3 км на время с использованием классических ходов. |  |  | Комбинированный | 17.00 - 18.00 – 19.00 (м)  20.00-21.00-23.00 (д)  Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени |
| 59 | Зачёт по торможению и подъёму в горку. | Теоретическое занятие « техника коньковых ходов ». Обучение работы рук в коньковых ходах. Техника коньковых ходов без палок. |  |  | Комбинированный |  |
| 60 | Дистанция 3 км , без учёта времени. | Теоретическое занятие « техника коньковых ходов ». Обучение работы рук в коньковых ходах. Техника коньковых ходов без палок. |  |  | Комбинированный |  |
| 61 | Зачёт дистанция 3км на время. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Развитие выносливости. Дистанция до 3км. |  |  | Комбинированный |  |
| 62 | Техника ходов, спусков, подъём. | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом. Развитие выносливости. Дистанция до 3 км. |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения одновременным двухшажным коньковым ходом. |
| 63 | Коньковый ход. | Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода. Прохождение дистанции 3 км на скорость коньковым ходом. |  |  | Комбинированный |  |
| 64 | Развитие выносливости | Передвижение на лыжах до 5км Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный | Без учёта времени |
| 65 | Дистанция 3 км без учёта времени. | Передвижение на лыжах до 3км Развитие выносливости. Ознакомление с торможением упором. Обучение отведению задних концов лыж в торможении. |  |  | Комбинированный |  |
| 66 | Дистанция 3км без учёта времени. | Обучение техники подъема «ёлочкой».Имитация подъема.  Передвижение на лыжах до 2 км. Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный |  |
| 67 | Дистанция 3км без учёта времени. | Имитация торможения и поворотов «плугом» Обучение переноса веса тяжести с одной лыжи на другую. Передвижение на лыжах до 3 км Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный |  |
| 68 | Дистанция 3км без учёта времени. | Имитация торможения и поворотов «плугом».Обучение переноса веса тяжести с одной лыжи на другую. Передвижение на лыжах до 3 км. Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный |  |
| 69 | Волейбол. Стойка и передвижение игрока | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный |  |
| 70 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный |  |
| 71 | Волейбол. Прием с подачей | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный |  |
| 72 | Волейбол. Передача над собой | Стойка и передвижение игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный | Оценка техники передачи над собой во встречных колоннах. |
| 73 | Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный |  |
| 74 | Волейбол. Передача над собой | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный | Оценка техники приёма мяча снизу в парах через сетку |
| 75 | Волейбол. Нижняя прямая подача | Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача в парах через сетку Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием с подачи. Игра по упрощённым правилам. |  |  | Комбинированный |  |
| 76 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 метров | Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный |  |
| 77 | Волейбол. Игра по упрощенным правилам | Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 6 м. Эстафеты. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный | Оценка техники выполнения нижней подачи |
| 78 | Баскетбол. Учебная игра | Игра в командах. Штрафной бросок. |  |  | Комбинированный |  |

**IV четверть(8 недель - 24урока)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №№  уроков | Тема урока  (содержание) | | Дата по плану | Дата по факту | Тип урока | Примечание |
| 79 | Волейбол. Стойка и перемещение | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты. |  |  | Комбинированный |  |
| 80 | Волейбол. Передача двумя руками сверху, на месте и в парах | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты. |  |  | Комбинированный |  |
| 81 | Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты. |  |  | Комбинированный |  |
| 82 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 метров | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты. |  |  | Комбинированный |  |
| 83 | Волейбол. Нижняя прямая подача с 6 метров | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Пе­редача двумя руками сверху на месте и парах. Прием мяча снизу двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача с 6м. Эстафеты. |  |  | Комбинированный | Оценка техники передачи во встречных колоннах |
| 84 | Волейбол. Верхняя передача в парах через сетку | Верхняя передача в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  | Комбинированный |  |
| 85 | Волейбол. Передача над собой | Верхняя передача в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  | Комбинированный |  |
| 86 | Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания | Верхняя передача в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  | Комбинированный |  |
| 87 | Волейбол. Прямой нападающий удар | Верхняя передача в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. |  |  | Комбинированный | Оценка техники передачи в тройках после перемеще-  ния |
| 88 | Волейбол. Передача в тройках после перемещения | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный |  |
| 89 | Волейбол. Нападающий удар | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный |  |
| 90 | Волейбол. Прием подач | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный |  |
| 91 | Волейбол. Учебная игра | Передача в тройках после перемещения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра в волейбол. |  |  | Комбинированный | Оценка техники –  нападаю-  щий удар |
| 92 | Строевые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. | Инструктаж по ТБ Тестирование: прыжок в длину с места, челночный бег 3X10м, подтягивание. |  |  | Комбинированный |  |
| 93 | Строевые упражнения. Прыжок в высоту способом перешагиванием. | ОРУ. Специ­альные беговые и прыжковые упражнения. Развитие ско­ростных качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 94 | Прыжковые упражнения, бег на выносливость. | ОРУ. Специ­альные беговые прыжковые упражнения. Развитие ско­ростных качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 95 | Прыжок в высоту с разбега (зачёт) | Специальные беговые ,прыжковые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  9.0 – 9.3 - 9.5 (м)  9.2 – 9.5 -9.7 (д) |
| 96 | ОРУ с гимнастической скакалкой. Повторить низкий и высокий старт. | ОРУ. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. . |  |  | Комбинированный |  |
| 97 | Бег на средние дистанции 2000 метров. | Бег на 2000 м на результат. Развитие выносливости. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета времени  9.00 – 9.30 – 9.55 (м)  11.00 – 11.40 – 12.10 (д) |
| 98 | Метание гранаты с 5-6 шагов разбега. | Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 99 | Метание гранаты с разбега. | Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 100 | Метание гранаты, бег 60 метров, и 30 метров на результат. | Метание гранаты с 5-6 шагов на дальность на результат Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  40 -35 -31м (м)  35 – 30 - 28 м (д) |
| 101 | Челночный бег 3\*10 метров. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Комбинированный |  |
| 102 | ОРУ в кругу и специальные беговые ,и силовые .упражнения. | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Комбинированный | Подгот. и спец.мед.группы: без учета норм.  4.00 -3.80 -3.60 (м)  3.73 -3.40 -3.20 (д) |