Приложение к основной образовательной программе

среднего общего образования

Российская Федерация

Тюменская область

Ханты-Мансийский автономный округ – Югра

Нижневартовского района

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Излучинская общеобразовательная средняя школа №2

с углубленным изучением отдельных предметов»

Согласовано Утверждаю:

на заседании методического совета школы директор школы

председатель В.М.Прохоревич\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д. Грибецкая

протокол № 1 от 24.08.2015г Приказ от 24.08.2015г №381

Рассмотрено на заседании

МО учителей физической культуры

Руководитель МО Мустафаев Р.О.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Протокол № 1 от 24.08.2015

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 10а класса

Мусина Раниса Рафисовича

учителя физической культуры

п.г.т. Излучинск

2015/2016 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10а класса разработана на основе авторской программы утвержденной Министерством образования и науки РФ, под редакцией В.И. Ляха (Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение,2015), в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Учебник «Физическая культура. 10 – 11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях, А.А. Зданевич; под. общей. ред.В.И. Ляха- 6-е изд. – М.: Просвещение, 2011», допущено к использованию Приказом Минобрнауки России от 19.12.2012 № 1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год.

***Основными целями***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.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

***Основные задачи*** физического воспитания учащихся 10 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
* на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 10 классе выделяется 105 ч (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

**Результаты изучения учебного предмета.**

Программа обеспечивает достижение выпускниками основного общего образования следующие личностные, метапредметные и предметные результаты:

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплением необходимых знаний, а также умением использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов, потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, самых выдающихся и прославленных спортсменов страны; осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций.
2. Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам.
3. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
4. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
5. Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать. Анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
6. Овладение навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
7. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
8. Развитие самостоятельности и личностной ответственности за свои поступки, в том числе и информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
9. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.
10. Развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей
11. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты**

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
2. Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоение новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
5. Использование знаково-символических средств представления информации.
6. Готовность слушать собеседника, признавать возможность существования различных точек зрения и права иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценки событий.
7. Определение общей цели и путей ее достижения; умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
8. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учета интересов сторон и сотрудничества.
9. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
10. Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Предметные результаты**

1. 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).
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
3. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического)
4. Осознание значимости занятий уроками физической культуры и спорта.
5. Овладение представлениями о главных разделах физической культуры в школе.

**Содержание программного материала.**

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

* *Естественные основы.*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

* *Социально-психологические основы.*

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

* *Культурно-исторические основы.*

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

* *Приемы закаливания.*
* *Воздушные ванны* (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). *Солнечные ванны* (правила, дозировка) (в процессе урока)

**Содержание тем учебного курса**

***Раздел 1. 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. (21)

***Раздел 2. Баскетбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий .(18урока)

***Раздел 3. Гимнастикам с элементами акробатики****.*

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.(21уроков)

***Раздел 4. Волейбол.***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.(21уроков)

***Раздел 5. Лыжная подготовка****.*

Терминология о лыжном спорте. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание первой помощи при обморожениях и травмах.(12 уроков)

***Раздел 6. Плавание.***

Помощь в подготовке места проведения занятий, инвентаря. В организации и проведении соревнований. Правила соревнований, правила судейство.(12уроков)

**Планируемые результаты в конце изучения учебного предмета.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, по окончании основной школы, достигнут следующего уровня развития физической культуры.

**Будут знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значений психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его поведения.

**Будут уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег100 м, с.  Бег 30м,с | 14,3  5.0 | 17,5  5.4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз  Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | 10 | - |
| - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Кроссовый бег 2000 д | - | 10 |
| Выносливость | Кроссовый бег 3000 м | 13,30 | - |
| Передвижение на лыжах 2 км | Без учета времени | |
| Плавание произвольным стилем 25 м |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечание** |
| Программа «Физическая культура», В.И. Лях и.: Просвещение, 2014. | В программе определены цели и задачи курса физической культуры 6 класса, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебники  В.И. Лях и М.Я. Виленского.: Просвещение, 2014 «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс».  Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2008г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
| Демонстрационные материалы | Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, гимнастическая стенка, гантели, фишки, гимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д. |
| Оборудование класса  Малый спортивный зал  Большой спортивный зал  Гимнастический зал  Тренажерный зал  Бассейн (большая и малая чаша)  Зал хореографии | В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10класс (юноши)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика**    **11 часов** | **Тема урока** | **Тип урока** | | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** | **Вид контроля** | **№ урока** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | **2** | | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. | | Изучение нового мате­риала | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Эстафетный бег. Специ­альные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 1 |  |  |
| Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м)* | | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 2 |  |  |
| Эста­фетный бег  Финиширование. | | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 3 |  |  |
| Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* | | Совершенст­вования | Низкий старт *(до 40 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-80 м).* Финиширование. Эста­фетный бег | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта (100) | Текущий | 4 |  |  |
| Бег на результат *(100 м)* | | Учетный | Бег по дистанции *(70-80 м)..* Эстафетный Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Бег на результат *(100 м)* | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»-13,5 с «4»-14,0 с  «3»- 14,3 с | 5 |  |  |
| Прыжок в длину способом «прогнувшись» | | Изучение нового мате­риала | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические осно­вы прыжков | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых шагов | Текущий | 6 |  |  |
| Прыжок в длину способом «прогнувшись» | | Комплексный | Текущий | 7 |  |  |
| Прыжок в длину способом «прогнувшись» | | Учетный | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13-15 беговых  шагов | «5»-450 см; «4» - 420 см; «3» — 410 см | 8 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлети**  **ка**  **11 часов** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| Метание мяча и гранаты | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча | ***Уметь:*** метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | 9 |  |  |
| Метание мяча и гранаты | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 10 |  |  |
| Метание мяча и гранаты | Учетный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | ***Уметь:*** метать гранату на дальность | «5»- 32 м «4» - 28 м «3» - 26 м | 11 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскет**  **бол**  **18 часов** | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоро­стных качеств. Инструктаж по ТБ | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 12 |  |  |
| Быстрый прорыв (2х1) | Совершенст­вовани | Передача мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоро­стных качеств. | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 13 |  |  |
| Быстрый прорыв *(3х2)* | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоро­стных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 14 |  |  |
| Зонная защита*(2х3)* | Совершенст­вовани | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(2x1).* Развитие скоро­стных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий |
| 15 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскет**  **бол**  **18 часов** | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв *(3 х 2).* Развитие скоростных  качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 16 |  |  |
| Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 3).*  качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 17 |  |  |
| Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х* *3).* Развитие скорост­ных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 18 |  |  |
| Бросок мяча в прыжке со средней дистанции | Комплексный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(3* х *2).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 19 |  |  |
| Зонная защита *(2 х* *1 х* *2* | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х* *1 х* *2).* Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 20 |  |  |
| Зонная защита *(2 х 1 х* *2* | Комбиниро­ванный | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дис­танции. Зонная защита *(2 х 1 х* *2).* Развитие скоро­стных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Оценка техники ведения мяча | 21 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскет**  **бол**  **18 часов** | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита  *(2 х* *1 х 2).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Оценка техники передачи мяча | 22 |  |  |
| Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите *(вырывание, выбивание, накры­тие броска).* Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 23 |  |  |
| Сочетание приемов ведения и броска. | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Оценка техники броска в прыжке | 24 |  |  |
| Сочетание приемов ведения и броска | Совершенст-  вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 25 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баскетбол**  **18 часов** | Сочетание приемов ведения и броска | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в за­щите *(вырывание, выбивание, накрытие броска).* Нападение через заслон. Развитие скоростных ка­честв | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 26 |  |  |
| Сочетание приемов ведения и броска | 27 |  |  |
|  | Нападение через заслон. | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Развитие координационных качеств. Техника тактические действия. | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 28 |  |  |
|  | Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча | Совершенст­вования | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с со­противлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники штрафного броска | 29 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимна**  **стика с элементами акробатики**  **18 часов** | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. | Комбиниро­ванный | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие си­лы. Инструктаж по ТБ | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 30 |  |  |
| Развитие силы  Угол в упоре | Совершенст­вования | Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнув­шись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 31 |  |  |
| Подъем с переворо­том | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 32 |  |  |
| Подтягивания на перекладине | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворо­том. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 33 |  |  |
| Подъем переворотом  Подтягивания на перекладине | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 34 |  |  |
| Повороты в движении. Подтягивания на перекладине | Совершенст­вования | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъ­ем переворотом. Развитие силы | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 35 |  |  |
| Развитие силы. ОРУ в движении | Совершенст­вования - | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в дви­жении. ОРУ в движении. | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине | Текущий | 36 |  |  |
| Подтягивания на перекладине | Учетный | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. Ла­зание по канату в два приема без помощи рук. Раз­витие силы. ОРУ на месте. Подъем переворотом. | *Уметь:* выполнять строе­вые приемы; выполнять элементы на перекладине; лазать по канату | «5»- 11 р.; «4»-9р.;«3»-7р | 37 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимна**  **стика с элементами акробатики**  **18 часов** | Акробатиче­ские упраж­нения Стой­ка, на руках | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка, на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | 38 |  |  |
| Длинный кувырок через препятствие в 90 см | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка, на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* |  | 39 |  |  |
| Кувырок назад из стойки на руках | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 40 |  |  |
| Развитие координаци­онных способностей | Совершенст­вования | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стой­ка на руках *(с помощью).* Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координаци­онных способностей | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 41 |  |  |
| Акробатиче­ские упражнения. | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Текущий | 42 |  |  |
| Опорный прыжок через коня  Опор­ный прыжок через коня | Совершенст­вования | Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации | Текущий | 43 |  |  |
| Комбинация из элементов. Опор­ный прыжок через коня | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов.Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации | Текущий | 44 |  |  |
| Опор­ный прыжок Комбинация из разученных элементов | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов *(длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок впе­ред).* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации  *(5 элементов)* | Текущий | 45 |  |  |
| Комбинация из разученных элементов | Совершенст­вования | Комбинация из разученных элементов*.* Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опор­ный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации | Текущий | 46 |  |  |
|  | Комбинация из разученных элементов | Учетный | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня | *Уметь:* выполнять акроба­тические элементы про­граммы в комбинации *(5 элементов)* | Оценка техники выполнения ком­бинации из 5 эле­ментов | 47 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подго**  **товка**  **17 часов** | ТБ на уроках лыжной подготовкой. | Комбинирован  ный | Температурные нормы на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.ТБ на уроках по лыжной подготовкой. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 48 |  |  |
| Одновременный двушажный | Комплексный | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке. Температурный режим. Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 49 |  |  |
| Переход с одного хода на другой | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Безшажный ход. Одновременный двушажный ход. Прохождение дистанции 2 км. Переход с одного хода на другой. | Уметь: Передвигаться на лыжах | Текущий | 50 |  |  |
| Одновременный одношажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный одношажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техник  одновременного одношажного хода | 51 |  |  |
| Одновременный безшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Скольжение без палок. Одновременный безшажный ход. Коньковый ход Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 2 км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Одновременный безшажный ход | 52 |  |  |
| Преодоление контр уклонов | Комплексный | Повторить технику спусков и подьемов поворотами при спусках. Коньковый ход Прохождение дистанции 3км со сменой ходов | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 53 |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход. Подъем «елочкой». Коньковый ход Повороты со спусков вправо влево. Прохождение дистанции 3 км. в среднем темпе. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 54 |  |  |
| Попеременный четырехшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Техника торможения «плугом» | 55 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подго**  **товка**  **17 часов** | Спуски и подьемы | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Спуски и подьемы. Прохождение 4км. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Спуски | 56 |  |  |
| Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 57 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 58 |  |  |
| Прохождение дистанции 5км.  Попеременный четырехшажный ход | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов.Попеременный четырехшажный ход Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов. Прохождение дистанции 2 -2,5км. с совершенствованием | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км  Техника торможения «плугом» | 59 |  |  |
| Прохождение дистанции 3 --5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 60 |  |  |
| Прохождение дистанции 3 --5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 61 |  |  |
| Прохождение дистанции 5км. | Учетный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Соревнования по лыжным гонкам. Прохождение дистанции 5км. Подведение итогов проведения урока лыжной подготовки. Сдача задолжниками учебных нормативов. | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Контроль прохождения дистанции 5км | 62 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 63 |  |  |
| Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе | Комплексный | Проведение комплекса ОРУ по лыжной подготовке. Одновременный безшажный ход. Подъем «елочкой». Повороты со спусков в право влево. Прохождение дистанции 3км. в среднем темпе | Уметь: Передвигаться на лыжах и спускаться с гор в низкой стойке | Текущий | 64 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плава**  **ние**  **14 часов** | ТБ на уроках плавания. | Комплексный | Дыхательные упражнения. Согласование движений  рук и ног. Оказание первой помощи. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 65 |  |  |
| Плавание  способом  кроль на груди | Комплексный | Плавание способом кроль на груди и на спине.  Проплывание до 100 м свободным стилем. | Уметь: плавать кролем на спине | Текущий | 66 |  |  |
| Плавание  способом  брасс | Комплексный | Плавание способом брасс.Игра « Водное поло». | Уметь: плавать кролем на груди |  | 67 |  |  |
|  | Текущий |
|  |  |  |
| Плавание  способом  кроль на груди | Учетный | КУ – 50 м. Ныряние. Игра «Водное поло». | Уметь: плавать кролем на спине | КУ – 50 м | 68 |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами | Комплексный | Плавание в целом без учета времени. Соверш-ие в технике комплексного и избранного спорт. способа плавания. Эстафетное плавание разными способами. Первая помощь утопающему. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 69 |  |  |
| Плавание  прикладными  способами | Изучение нового материала | Совершенствование работы рук, ног с дыханием.. Транспортировка тонущего 25м | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 70 |  |  |
| Плавание  способом  брасс | Комплексный | Проплывание до 300м. Совершенствование техники брасса. Водное поло. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 71 |  |  |
|  | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плава**  **ние**  **14 часов** | Плавание  прикладными  способами | Комплексный | Стартовый прыжок. Плавание изученным спортивным способом. Игра « Водное поло». | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 72 |  |  |
| Комплексный | Плавание изученными спортивными способами. Биомеханические особенности техники плавания. Водное поло. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 73 |  |  |
| Плавание на боку, брассом, на спине | Комбинированный. | Плавание на боку, брассом, на спине. Развитие двигательных способностей. Игра. «Водное поло» | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 74 |  |  |
| Плавание на боку, брассом, на спине | Комплексный | Плавание в умеренном и попеременном темпе до 400 м. Проплывание отрезков 25-50 м на полной скорости. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 75 |  |  |
| Плавание на боку, брассом, на спине | Комплексный | Выполнение обязанностей судьи. Основы методики и организации занятий с младшими школьниками. Плавание попеременным темпом. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 76 |  |  |
| Плавание  способом  кроль на груди | Учетный | КУ – 50 м. Ныряние. Игра «Водное поло». | Уметь: плавать кролем на спине | КУ – 50 м | 77 |  |  |
| Эстафетное плавание разными способами | Комплексный | Плавание в целом без учета времени. Соверш-ие в технике комплексного и избранного спорт. способа плавания. Эстафетное плавание разными способами. Первая помощь утопающему. | Уметь: плавать кролем на груди | Текущий | 78 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волей**  **бол**  **18**  **часов** | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. Инструк­таж по ТБ | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 79 |  |  |
| Верхняя передача мяча в парах с шагом | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 80 |  |  |
| Прием мяча двумя руками снизу | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 81 |  |  |
| Прием мяча двумя руками снизу | Совершенст­вования | Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 82 |  |  |
| Прямой нападающий  удар | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 83 |  |  |
| Прямой нападающий  удар | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Оценка техники  передачи мяча | 84 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол**  **18 часов** | Нападение через 3-ю зону | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока.Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 85 |  |  |
| Нападение через 3-ю зону | Совершенст-  вования | Текущий | 86 |  |  |
| Прямой напа-  дающий удар через сетку | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока.  Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мес-  та. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой напа-  дающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зо-  ну. Учебная игра. Развитие координационных спо-  собностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий | 87 |  |  |
| Учебная игра | Комплексный | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 88 |  |  |
| Одиночное блокирование. | Совершенст-  вования | Текущий | 89 |  |  |
| Верхняя передача мяча в прыжке | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре  или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 90 |  |  |
| Верхняя передача мяча в прыжке | Совершенст-  вования | Текущий | 91 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Волейбол**  **18 часов** | Верхняя передача мяча в прыжке | Совершенст-  вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | *Уметь:* выполнять в игре или игровой ситуации так-  тико-технические действия | Текущий | 92 |  |  |
| Учебная игра | Совершенст-  вования | Текущий | 93 |  |  |
| Верхняя прямая подача, прием по­дачи | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Оценка техники нападающего удара | 94 |  |  |
| Групповое блокирование | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 95 |  |  |
| Учебная игра | Совершенст­вования | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар че­рез сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием по­дачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | ***Уметь:*** выполнять в игре или игровой ситуации так­тико-технические действия | Текущий | 96 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика**  **9 часов** | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. | Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дистанции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 97 |  |  |
| Комплексный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | Текущий | 98 |  |  |
| Бег по ди-станции *(70-90 м).* Фини-ширование. |
| Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. | Комплексный | 99 |  |  |
| Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств | Учетный | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Прикладное значение легко­атлетических упражнений | ***Уметь:*** бегать с макси­мальной скоростью с низ­кого старта *(100 м)* | «5»-13,5 с; «4» -14,0 с; «3» -14,3 с. | 99 |  |  |
| Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов | Комплексный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | ***Уметь:*** метать мяч на даль­ность с разбега | Текущий | 100 |  |  |
| Метание гранаты из различных положений | Комплексный | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | *Уметь:* метать гранату из различных положений на дальность и в цель | Текущий | 101 |  |  |
| Метание гранаты на дальность | Комплексный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | *Уметь:* метать гранату на дальность | «5»- 32 м; «4»-28 м; «3»-26 м | 102 |  |  |
| Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | 103 |  |  |
| Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | 104 |  |  |
| Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега | Комплексный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем- ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | Текущий | 105 |  |  |

**Планируемые результаты в конце изучения учебного предмета.**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, по окончании основной школы, достигнут следующего уровня развития физической культуры.

**Будут знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значений психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его поведения.

**Будут уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные занятия;
* уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег100 м, с.  Бег 30м,с | 14,3  5.0 | 17,5  5.4 |
| Силовые | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз  Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | 10 | - |
| - | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| Кроссовый бег 2000 д | - | 10 |
| Выносливость | Кроссовый бег 3000 м | 13,30 | - |
| Передвижение на лыжах 2 км | Без учета времени | |
| Плавание произвольным стилем 25 м |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Примечание** |
| Программа «Физическая культура», В.И. Лях и.: Просвещение, 2014. | В программе определены цели и задачи курса физической культуры 6 класса, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебники  В.И. Лях и М.Я. Виленского.: Просвещение, 2014 «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс».  Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2008г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
| Демонстрационные материалы | Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, гимнастическая стенка, гантели, фишки, гимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д. |
| Оборудование класса  Малый спортивный зал  Большой спортивный зал  Гимнастический зал  Тренажерный зал  Бассейн (большая и малая чаша)  Зал хореографии | В соответствии с санитарно - гигиеническими нормами. |