**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса МБОУ «СОШ №3» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «6» октября 2009 г. № 373, планируемых результатов по физической культуре в 9 классе,

Программа отвечает всем требованиям нормативных правовых документов Российской Федерации, государственному стандарту основного общего образования и разработанной на его основе примерной программы по физической культуре, и позволяет достичь планируемых результатов обучения.

В программе учтены современные социально значимые тенденции развития нашего общества, интересы и потребности в двигательной активности обучающихся. В ней определены направления для наполнения содержанием регионального компонента, учтены особенности контингента обучающихся и обеспечения спортосооружениями, спортивным оборудованием и инвентарём в регионах и общеобразовательных учреждениях российской Федерации.

 Своеобразие предлагаемой программы состоит в том, что она создана в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», государственным стандартом общего образования и примерной программой по физической культуре на основе традиций народов Российской Федерации. Содержание программы соответствует достижениям мировой культуры, культурно-национальным особенностям нашей страны, современным образовательным технологиям и принципам обучения (доступность, индивидуальность, преемственность, результативность).

 Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 10 класса разработана на основе рабочих программ «Физическая культура» /В.И. Лях. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2014. / в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и направлена на достижения обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Цель учебного предмета: формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

 Задача:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

- воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

 - развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработка представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

 Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

• Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

*Личностные результаты*

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

■ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

° освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

• владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

• владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

• способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

• формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

• формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

• владение умениями:

• в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать 50 м;

• в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

• в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

• в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

« демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

• владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

• владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

• владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

 *Метапредметные результаты*

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

• понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

 *В области нравственной культуры:*

• бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

• проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

• ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

• приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

• закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

• знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

• понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

• владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

*Предметные результаты*

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

• знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

• умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

• способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

• способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

• умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

• умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

• способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

• умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

• способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

• способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

• умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

*Легкая атлетика*. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

*Кроссовая подготовка* длительный бег на выносливость

*Спортивные игры. Баскетбол*. Игра по правилам.

*Волейбол.* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Баскетбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

 *Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

1. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и  проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно-тематическое планирование (рабочая программа) для 10 класса (102 часов, 3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип** **урока** | **технологии** | **Планируемые результаты УУД****(личностные и метапредметные)** | **Виды деятельности** **(элементы содержание,** | **Предметные результаты** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** |
| **По плану** | **фактически** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **Б** | **Г** | **Б** | **Г** |
| **1 четверть: Легкая атлетика – 13 часов; Баскетбол – 11часов.**  |  |  |  |  |
| 1 | ТБ на уроках по легкой атлетике. | Ввод-ный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Ознакомление учеников с организацион-но-методическими требованиями, повторение беговых упражнений. |  Первичный инструктаж по технике безопасности Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Высокий старт (30-40м), стартовый разгон Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УГГ. | Знать требования инструкций.Устный опрос | СФП |  |  |  |  |
| 2 | Беговые упражнения. Низкий старт | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Разучивание беговой разминки. Проведение бега на 60 м, подвижная игра «Салки». |  Совершенствования техники низкого старта, стартовый разгон. Бег 30м., прыжки с/м. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (40 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. | Уметь демонстрироватьСтартовый разгон в беге на короткие дистанции | ОРУ с предметами |  |  |  |  |
| 3 | Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Разучивание беговой разминки.проведение эстафетного бега | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Бег по местности 800м |  |  |  |  |
| 4 | Развитие силовой выносливости, преодоление препядствий. | Комби-нированный |  | Развитие скоростных качеств. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, Изучение техники низкого и высокого стартов. | Уметь демонстрировать финальное ускорение в беге.  | Бег 800м |  |  |  |  |
| 5 | Переменный бег, гладкий бег.  | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Концентрация скоростно-силовых усилий.  | Бег 60м . 100м.Специальные беговые упражнения Бег 60 метров – на результат. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Правило соревнований в спринтерском беге.  | (юн.) «5» - 9.5;  «4» - 9.8 «3» - 10.2  (дев.)  «5» - 9.8; «4» - 10.4;«3» - 10.9  | Ускорения без учета времени |  |  |  |  |
| 6 | Кроссовая подготовка | Зачетн-ый | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Правильная постановка голеностопа без заступа. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 60м. (у), Сдача на оценку  | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Ускорения с учетом времени |  |  |  |  |
| 7 | Техника прыжка в длину | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Правильная постановка голеностопа без заступа. | Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину с разбега. Игра . | Уметь демонстрировать отведение рук. | Прыжки на скакалке 100р |  |  |  |  |
| 8 | Прыжок вдлину с7-9 шаговразбега.Бег вравномерномтемпе до10 мин. | Зачет-ный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Правильная постановка голеностопа без заступа | Строевые упражнения ОРУ Изучение техники прыжка в длину.Разбег.Отталкивание.Полет.Приземление. | Уметь демонстрировать движение в полной координации | Многоскоки |  |  |  |  |
| 9 | Метание мяча на дальность. | Комбинированный.  | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Правильное приземление. | Строевые упражнения. ОРУ. Изучение техники прыжка в длину с разбега.Разбег.Отталкивание.Приземление. | Уметь демонстрироватьдвижение в полной координации.) | ОРУ на руки |  |  |  |  |
| 10 | Спринтерский бег, эстафетный бег  | Комбинированный.  | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Правильное выполнение. | Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку прыжок в длину с разбега | Умерь выполнятьправиль. | ОФП |  |  |  |  |
| 11 | Техника передачи эстафетной палочки. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь выполнять передачу эстафетной палочки. | Строевые упражнения.ОРУ. Правильное выполнение положения принимающего эстафетную палочку.Передача эстафетной палочки.  | Корректировка движений при. Передачи. | Комплекс утренней гимнастики |  |  |  |  |
| 12 | Финальное усилие, техника передачи эстафетной палочки. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь правильно передовать.эстафетную палочку. | Строевые упражнения.ОРУ.Передача эстафетной палочки. Правильное положение руки. Встреча бегуна. | Корректировка  | Ускорения 30,60м по 3 раза |  |  |  |  |
| 13 | Развитие скоростной выносливости | Л\ат. Контрольный урок. |  Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь правильно передовать эстафетную палочку.. | Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку передачу эстафетной паочки. | Уметь выполнять правильно передачу. | прыжки через скакалку 100 р. |  |  |  |  |
| **14** | **Спорт.игры.** ТБ на уроках по баскетболу. | Урок теоретический. | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Соблюдение праил по ТБ. | Строевая подготовка. ОРУ. Правила по технике безопасности в спортивном зале. | Уметь выполнять.правила учеником. | ОФП |  |  |  |  |
| 15 | Техника ведения баскетбольного мяча. | Урок усвое-ния новых знаний и умений | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Владеть  мячом в движении | ОРУ с мячом. Техника Ведения мяча. Учебная игра. Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом. |  | ОРУ с набивным мячом |  |  |  |  |
| 16 | Стойки и передвижения, повороты. | Урок усвое-ния новых знаний и умений | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Владеть техникой игры | ОРУ . Ведения мяча. Техника перемещения.остановки б\та. Игра. | Уметь правильно выполнять. | Приставные шаги |  |  |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте, в движении.. | Урок совер-шенствования знаний и умений  | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Владеть техникой   | . Строевые упражнения.ОРУ. Техникаперемещения. Остановки баскетболиста. | Уметь применять в игре. | Спецбеговые упражнения, записать |  |  |  |  |
| 18 | Быстрый прорыв в баскетболе. | Контрольный урок. | Здоровьесбережения,  | Освоить правильность выполнения. |  Строевые упражнения. ОРУ. Сдача на оценку технику ведения б\б мяча.. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | Упражнения для рук |  |  |  |  |
| 19  | Тактика свободного нападения | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь выполнять функции судьи. | Техника броска по кольцу в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Судейство | Корректировка движений при ловле и передаче мяча.и броске мяча по кольцу. | Упражнения на растяжку |  |  |  |  |
| 20 | Вырывание и выбивание мяча | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Владеть техникой бросков | Техника броска по кольцу в два шага.Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита.Учебная игра. Судейство. | Корректировка движений при бросках мяча. | СФП |  |  |  |  |
| 21 | Вырывание и выбивание мяча. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Владеть техникой бросков | Техника броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении с мячами. Броски мяча 1-й рукой от плеча с места с отскоком от щита.Учебная игра. Судейство. | Корректировка движений при бросках мяча | ОРУ на дыхание |  |  |  |  |
| 22 | Передачи мяча в парах, тройках. Развитие кондиционных способностей  | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь выполнять технически-правиль бросок. | Сдача на оценку технику броска б\б мяча в два шага.Комплекс упражнений в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивления защитника в парах, тройках, квадрате, круге. Учебная игра. Судейство. | Корректировка движений при броске мяча.. | Прыжки на скакалке, упражнения с обручем |  |  |  |  |
| 23 | Штрафной бросок | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь выполнять бросок мяча. | Техника броска б\б мяча с штрафной линии.Комплекс упражнений с мячами в движении. Разновидности бросков мяча с места и в движении.. Учебная игра. Судейство. | Корректировка движений при выполнении бросков с места и в движении. | ОФП |  |  |  |  |
|  **Гимнастика 22** |
| 24 | **Гимнастика**.ТБ на уроках по гимнастике. | Ввод-ный | Здоровье сбережения, развивающего обучения  | Выучить правила по ТБ.. | Правила техники безопасности и поведения на уроках гимнастики Переноска инвентаря и установка оборудоваия . Развитие физических качеств \сила мышц рук и живота\. | Знать правила ТБ Уметь переносить инвентарь. | ОФП |  |  |  |  |
| 25 | Висы и упоры. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, развивающего обучения | :Развить физические качества.  | .Висы и упоры. Комбинация выполнения упражнений на низкой перекладине и на брусьх. Развитие физических качеств. | Уметь правильно выполнять упражнения. | Упражнения на растяжку |  |  |  |  |
| 26 | Висы и упоры. | Комби-нированный | Здоровьес-бережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Развить физические качества | Висы и упоры. Строевые упражнения.ОРУ. Изучение техники выполнения комбинации на перекладине и на брусьх. Развитие физических качеств. | Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации. | Гимнастические упражнения |  |  |  |  |
| 27 | Развитие гибкости, сед, углом. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий |  | Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусьх.Развитие координации. | Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации.. | Короткие акробатические комбинации |  |  |  |  |
| 28 | Развитие гибкости, сед, углом. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий |  | Висы и упоры.Изучение техники комбинации на перекладине и брусьх.Развитие координации. | Уметь выполнять правильно технику выполнения комбинации.. | Короткие акробатические комбинации |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости, растяжка. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | технику приема мяча с подачи. | Строевые упражнения .ОРУ.Сдача на оценку технику выполнения комбинации на перекладине и брусьх | Уметь правильно выполнять технику комбинации. | Пресс, отжимания. |  |  |  |  |
| 30 | Акробатика. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Развить физические качества.Гибкость. | Акробатика Строевые упражнения.ОРУ Кувырки вперед. Назад Стойка на лопатках Стойка на голове силой \м.\ Мостик из положения лежа и стоя. | Уметь выполнять отжимания в упоре лежа | Упражнения-пресс |  |  |  |  |
| 31 | Акробатика. | Комби-нированный | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Закрепить навыки:,  | Акробатика.Строевые упражнения.ОРУ.Изучение техники ко-мбинации по акробатике. | Уметь правильно выполнить комбинацию по акробатике.. | Упражнения на верхний и нижний плечевой пояс |  |  |  |  |
| 32 | .Акробатика. | Комби-нированный | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Совершенствовать технику комбинации по акробатике. | Акробатика.Совершенствование техни-ки комбинации по акробатике. | Уметь правильно выполнить .комбинацию. | ОРУ с гимнастической палкой |  |  |  |  |
| 33 | Лазанье по канату | Контрольный урок. | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Развить физические качества | Сдача на оценку технику выполнения комбинации по акробатике. | Уметь выполнять правильно комбинацию. | Выучить комбинацию |  |  |  |  |
| 34 | Лазанье по канату | Дистанционно. | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Развитие физических качеств. | Комплекс упражнений утренней гимнастики.Упражнения для развития силы мышц рук. Живота .Ног. | Уметь правильно выполнять упражнения. | Выучить комбинацию |  |  |  |  |
| 35 | Опорный прыжок  | Комби-нированный | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Развитие физических качеств \сила\ | Техника опорного прыжка через козла в длину Разбег. Полет. Правильное положение рук Приземление Строевые упражнения. ОРУ.. | Уметь выполнять правильно разбег и отталкивание. | Выучить комбинацию  |  |  |  |  |
| 36 | Опорный прыжок. | Комби-нированный | Здоровье-сбереженияразвивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Развить физические качества \сила\ | Опорный прыжок.Изучение техники отталкивания. Постановка рук.Приземление. | Уметь выполнять правильное отталкивание и разбег. | Прыжки через скакалку 100р |  |  |  |  |
| 37 | Упражнения в висах и упорах  | Комби-нированный | Здоровьесбережения, развиваю-щего обучения, самоанализа и коррекции действий | Научить правильному приземлению. | Опорный прыжок Изучение техники опорного прыжка через козла в длину\м\ в ширину\дев.\ Строевые упражнения ОРУ.. | Уметь выполнять правильно прыжок. | ОРУ на ноги |  |  |  |  |
| 38 | Уупражнения в равновесии, прикладные упражнения | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Научить выполнять разбег.приземление. | Опорный прыжок.Совершенствование техники опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\. | Уметь выполнять опорный прыжок. | ОФП |  |  |  |  |
| 39 | Упражнения в равновесии, прикладные упражнения | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Научить выполнять правильно опорный прыжок | Сдача на оценку технику выполнения опорного прыжка через козла в длину\м\ и ширину \д\ . | Уметь выполнять прыжок | Упр на растяжку |  |  |  |  |
| 40 | Гимнастическая комбинация | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий | Уметь владеть техникой. | Развитие физических качеств Сила мышц Рук Живота Ног .Игра в баскетбол. | Уметь правильно выполнять упражнения. | Приседания 50р, пресс 20. |  |  |  |  |
| 41 | Развитие физических качеств. | Комбинированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Уметь правильно выполнять технику упражнений. | развитие физических качеств.Строевые упражнения. ОРУ. Комплекс упражнений для развития гибкости | **Уметь:** характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников | ОРУ утренней гимнастики |  |  |  |  |
| 42 | Развитие гибкости и координационных качеств | Комби-нированный | Здоровьесбережения, самоанализа и коррекции действий |  повторение комплекса упражнений на развитие физических качеств. | Развитие физических качеств. Комплекс упражнений для развития координации. | **Знать:** о влиянии физических упражнений на физическое развитие координации | Спецбеговые упражнения |  |  |  |  |
| 43 | Гимнастика.Многоскоки | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Научить прыгать через скакалку.нарты. | Перестроение в две шеренги; Передвижения противоходом; Передвижения змейкой. Прыжки через скакалку за 30 секунд. Прыжки через гимнастические скамейки. Многоскоки. | **Знать:** Основы знаний о физкультурной деятельности что такое физкультурная деятельность;комплекс на развитие координации | Ходьба 800м |  |  |  |  |
| 44 | Гимнастика. Многоскоки. | Комби-нированный | Здоровьесбережения, коллективного выполнения задания, развивающего обучения | Научиться правильно выполнять перестроения; | Многоскоки. Строевые упражнения.ОРУ. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Через гимнастические скамейки.  | **Уметь:** технически грамотно выполнять прыжковые упражнения, упражнения на развитие физических качеств;  | Ходьба 30 мин |  |  |  |  |
| 45 | Акробатические комбинации с предметами  | Комби-нированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Правильное выполнение упражнений. | Развитие физических качеств.Передвижения противоходом;Передвижения змейкой;Перестроения в две шеренги.Развитие быстроты. Эстафеты с элементами акробатики. | **Уметь:** выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различнымиспособами, в различных изменяющихся, вариативных условиях | наклоны |  |  |  |  |
| 46 | Акробатические комбинации с гимнастическими предметами | Комби-нированный | Здоровье-сбережения, развивающего обучения, самоанализа и коррекции действий | Научится выполнять действия по образцу, соблюдая правила техники безопасности | Развитие физических качеств Передвижения противоходом;Передвижения змейкой;Перестроения в две шеренги. Комплекс упражнений для развитьия координации | **Уметь:** выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; | Сед, сед углом |  |  |  |  |

**Лыжная подготовка**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Дата проведения** |
| **Планируемые результаты (личностные и метапредметные)****Характеристика деятельности** | **Домашнее задание** | **План** | **Факт** |
| **47** | ***Лыжная подготовка*** | Изучение вводного материала | ТБ на занятиях лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений | текущий | ОФП |  |  |  |  |
| ТБ на занятиях лыжной подготовк |
| **48** | Скользящий шаг шаге и попеременн двухшажный ходе | Совершенствование ЗУН | Отталкивание ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе. Отталкивание ногой в одновременном двухшажном ходе. Переход из высокой стойки в низкую. ТБ на занятиях лыжной подготовки. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |  | Повторить скользящий шаг без палок |  |  |  |  |
| **49-50-51** | Одновременно одношажный ход. Совершенствование техники бесшажного одновременного хода | **Контрольный** | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения | Техника выполнения торможения «плугом». | Скользящий шаг с палками |  |  |  |  |
| **52-53** | Одновременно одношажный ход, подъем скользящим шагом | Комбинированный | Согласованное движение рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант). Подъём скользящим шагом. Торможение «плугом», поворот «плугом». Прыжки из разных положений . | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |  | Передвижение на лыжах с постановкой палок на снег |  |  |  |  |
| **54-55** | Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Попеременный двухшажный ход. Попеременный двухшажный ход. | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Повторить торможение и поворот упором |  |  |  |  |
| **56** | Техника спуска со склона до 45’в средней стойке. Подъем «елочкой» на склон до 45’ | Совершенствование ЗУН | Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Постановка палок на снег, приложение усилий при отталкивании рукой в подъёме скользящим шагом. Переход из торможения «плугом» в поворот, с перемещением массы тела на одну ногу. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом» |  |  |  |  |
| **57** | Техника торможения плугом. Прохождение дистанции 2 км в среднем темпе | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. Прохождение 3 км без учета времени  | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений |  | Одновременный двухшажный коньковый ход. Прохождение 3 км. |  |  |  |  |
| **58** | Одновременно двухшажный коньковый ход. Переходы со стоек | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений |  | ОФП |  |  |  |  |
| **59-60** | Одновременном двухшажный коньковый ход на лыжне под уклон | Обучающий | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон.Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. | познавательные: выполнять контрольные упражнениярегулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения |  | Прохождение дистанции 1000м |  |  |  |  |
| **61** | Скоростной подъем ступающим и скользящим шагом | Комбинированный | Согласованность движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон. Переход из низкой стойки в высокую. Разворот туловища в сторону поворота с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |  | Ускорения на отрезках |  |  |  |  |
| **62** | Совершенствование техники лыжных ходов, спусков, подъемов | Комбинированный | Навал туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Знакомство с трассой соревнований. Самоконтроль на занятиях. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Прохождение по лыжне 1 км. |  |  |  |  |
| **63** | Одновременный одношажный ходПодъём в гору скользящим шагом | Совершенствование ЗУН | Одновременный одношажный ходПодъём в гору скользящим шагом | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |  | Подъем в гору «елочкой» |  |  |  |  |
| **64** | Одновременный одношажный ход. Торможение с поворотом | Комбинированный | Одновременный одношажный коньковый ход. Торможение поворот упором. | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: определять режим индивидуальной нагрузкикоммуникативные: применять соответствующие понятия и термины |  | Техника спуска. Торможение на поворотах упором |  |  |  |  |
| **65** | Одновременный одношажный.Подъём «ёлочкой» | Комбинированный | Одновременный одношажный.Подъём «ёлочкой»Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднени |  | Подъем в гору «елочкой» и преодоление бугров |  |  |  |  |
| **66** | Одновременный двухшажный ход.. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход.Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | познавательные:  выделять и формулировать познавательные задачирегулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднени |  | Преодоление бугров |  |  |  |  |
| **67** | Одновременный двухшажный ход. | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход. Преодоление бугров м впадин при спуске с горы.  | познавательные: выполнять контрольные упражнениярегулятивные:  вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные: проявлять адекватные нормы поведения |  | Техника спусков |  |  |  |  |
| **69** | Техника выполнения ходов. | Комбинированный | Техника спускаПреодоление бугров и впадин при спуске с горы | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализациикоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения. |  | Одновременный двухшажный ход |  |  |  |  |
| **70-71** | Сдача нормативов | Контрольный | Принять контрольные нормативы на дистанции 2 км. | познавательные: ставить новые задачирегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр | **Провести учет 2 км. на время.**Мальчики:«5» - 13.00;«4» - 14.00;«3» - 15.00.Девочки:«5» - 14.00;«4» - 15.00;«3» - 16.00. | Игры на лыжах |  |  |  |  |

**IV четверть**

**Спорт игры.** **Баскетбол 16 часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **72** | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП**.** |  | Техника безопасности на уроках по баскетболу. ОФП. Развитие баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Игра 3Х3 | познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий |  | ОФП |  |  |  |  |
| **73** | Стойки и передвижения, повороты, остановки | комбинированный | Перемещение в защитной стойке, в различных направлениях. Бег с изменением направления и скорости. Повороты с мячом после остановки. Остановки с мячом, прыжком после ведения. |  познавательные:использовать  общие приёмы решения задачрегулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачейкоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых приемов и действий |  | Имитация стоек и передвижений |  |  |  |  |
| **74-75** | Ловля и передача мяча | комбинированный | Комплекс упражнений в движении. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте, в движении, в прыжке | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: уметь работать в командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий |  | ОФП на руки, ноги |  |  |  |  |
| **76** | Ведение мяча | комбинированный | Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку.Ведение мяча с изменением скорости, ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра | познавательные:анализировать двигательные действиярегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Упражнения для рук и плечевого пояса, комплекс ОРУ на осанку. |  |  |  |  |
| **77-78** |  | совершенствование | Сочетание приемов передвижения, ведения и остановок. Позиционное нападение со сменой места. Бросок одной рукой в движении и с сопротивлением. Развитие координационных способностей. | познавательные:ориентироваться в разнообразии способов решения задачрегулятивные: уметь работать в командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения игровых действий |  | Упражнения со скакалкой, на осанку. |  |  |  |  |
| **79** | Позиционное нападение | комплексный |  ОРУ в движении, спецбеговые упражнения.Сочетание приемов передач и передвижений. Быстрый прорыв (2 на 1,3) Техника позиционного нападения | познавательные:анализировать двигательные действиярегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Написать основные термины используемые в баскетболе |  |  |  |  |
| **80-81** | Передачи мяча в парах,тройках | совершенствование | ОРУ с мячом, передачи мяча, повороты в двидении. Упр- быстрый прорыв, упр в колоннах, учебная игра с использованием позиционного нападения | познавательные:анализировать двигательные действиярегулятивные: вносить необходимые коррективы в двигательное действиекоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Упражнения на ноги и руки (приседания 3 по 30, отджимания 20 по2) |  |  |  |  |
| **82** | Ведение мяча левой(правой) рукой | комбинированный | ОРУ, стойки и передвижения игрока. Бросок одной рукой от плеча после остановки, изучение комбинации 8 ка в тройках. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Разработка левой руки. ОФП |  |  |  |  |
| **83** | Тактика свободного нападения | комбинированный | ОРУ с гимнастической палкой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений; ловля, передача, ведение, бросок. Правила игры в баскетболе. Ловля мяча на месте-обводка четырех стоек, тактика свободного нападения | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Упражнения на пресс и спину. Пресс-50 по 2, «лодочка-по 30 с. |  |  |  |  |
| **84** | Нападение быстрым прорывом. Зонная защита |  | ОРУ с мячом, спецбеговые упражнения. Игровые задания «ПАУТИНКА» . Изучение передачи быстрым прорывом-подводящие упражнения. Учебная игра. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: проявлять уважение к товарищам по командекоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками при проведении эстафет |  | Активный отдых. Бег трусцой 1500м |  |  |  |  |
| **85-86** | Передвижение» быстрый прорыв», «Восьмерка», «Ручеек». | совершенствование | ОРУ, передачи в двойка, тройках. Совершенствования нападения быстрым прорывом | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: планировать и регулировать свою деятельностькоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Упражнения со скакалкой, на осанку. |  |  |  |  |
| **87** | Соревнования « КЭС-БАСКЕТ» |  | Соревнования с использованием всех технических и тактических приемов |  |  | ОФП |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика****16ч)****88** | ТБ на уроках по легкой атлетике.Прыжки в высоту | Комплексный | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту. | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Выполнение прыжков на скакалке 150 раз по 2 |  |  |  |  |
| **89** | Прыжки в высоту | Комплексный | Развитие прыгучести в прыжках в высоту.Разбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалкуРазбег и отталкивание в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | Разбег и отталкивание в прыжках |  |  |  |  |
| **90** | Ускорения на результат с низкого и высокого старта. | совершенствование | Подбор индивидуального разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание». Прыжки через скакалку. Высокий старт, изучение низкого стартаПереход через планку и приземление. | познавательные: выявлять и устранять характерные ошибкирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | Упражнения на нижний плечевой пояс. Бег 1000м. |  |  |  |  |
| **91** | Спринтерский бег, семенящий бег. | Вводный | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м)Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Челночный бег 3х10. Инструктаж по ТБ. Развитие скоростных кач. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачи,регулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | Бег 800м , ОРУ |  |  |  |  |
| **92** | Промежуточная атестацияСдача норм  | Совершенствование ЗУН | Низкий старт 20–40 м. Бег по дистанции (50–60 м). Эстафеты. ОРУ. Челночный бег 3х10. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | Ускорения: 3 по 30, 2 по 60 |  |  |  |  |
| **93** | Прыжок в длину с 7-8 шагов | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | ОФП |  |  |  |  |
| **94** | Метание гранаты | Комбинированный | Метание теннисного мяча на дальность и на заданное расстояние. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | познавательные:  ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителемрегулятивные: планировать свои действиякоммуникативные:обращаться за помощью, формулировать свои затруднения |  | Укрепить верхний плечевой пояс. ОФП |  |  |  |  |
| **95** | Метание гранаты | Комбинированный | Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 3,5 шагов на дальность. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнованийПрыжок в длину на дальность. Развития скоростно-силовых качеств. Правила соревнований | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | ОФП. Бег трусцой 1500м, ускорения |  |  |  |  |
| **96-97** | Бег по пересеченной местности,преодоление препятствий | Комбинированный | Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости. Понятие о темпе упражненияПреодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Спортивные игры. Развитие выносливости. Бег 15 минут.  | **Р**.: включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.**П**.: демонстрировать выполнение передачи эстафетной палочки.**К.**: взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции. |  | Бег с ускорениями |  |  |  |  |
| **98** | Развитие силовой выносливости.Стартовый разгон | комплексный | Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упр. Спецбеговы упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон. | ***Коммуникативные:***добывать недостающую информацию с помощьювопросов, слушать и слышать другдруга и учителя. *Регулятивные:*адекватно пониматьоценку взрослого и сверстника, со-хранять заданную цель.*Познавательные:*проходить тести-рование метания мяч на даль-ность, метать мяч на дальность с разбега, играть в подвижную игру«Бросай далеко, собирай быстрее» |  | Длительный интервальный бег 2000м. |  |  |  |  |
| **99** | Барьерный бег с эстафетной палочкой | Совершенствование ЗУН | Строевых упр. Спецбеговы упражнения. Бег с макс. Скоростью 2 по 30. Максимально быстрый бег на месте. Научиться выполнять стартовый разгон. | *Коммуникативные:*обеспечивать бесконфликтную совместную работу, слушать и слышать друг друга.*Регулятивные:*адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. *Познавательные:*проходить тестирование бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки с домиками» и «Салки — дай руку» |  | Упражнения на растяжкуОРУ  |  |  |  |  |
| **100-101** | Развитие скоростно-силовых способностей.  |  | ОРУ в движении.Спецбеговые упражнения.Высокий старт и стартовый разгон.Бег со старта в гору по 30 метров. | *Коммуникативные:*слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.*Регулятивные:*определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию. *Познавательные:*уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры«Бить- бежать и »Лапта» |  |  |  |  |  |  |
| **102** | Сдача легкоатлетических нормативов | комплексный |  | познавательные:ориентироваться  в разнообразии способов решения поставленной задачирегулятивные: выбирать индивидуальный режим нагрузкикоммуникативные:взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения легкоатлетических упражнений |  | Активный отдых |  |  |  |  |