Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа № 1» г. Сосногорска (МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска)**

Рассмотрена

на методическим совете

МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска Протокол № 1от "29"августа 2018 г.

Принята

на педагогическом совете

МБОУ «СОШ № 1» г. Сосногорска Протокол № 1от "30"августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 10 -11 КЛАССЫ

**Уровень программы**: среднее общее образование

**Срок реализации**: 2 года

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 5 марта 2004г. № 1089, и с учетом рабочей программы

«Физическая культура 5 – 9 классы» Матвеев А.П.

Программу разработал:

Кузнецов В.Б.

г. Сосногорск

**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа учебного курса «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основе Федерального компонента государственных образовательных стандартов среднего (полного) общего образования и Примерной образовательной программы. А.П.Матвеев (М.: Просвещение,2008).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование личности, готовой к активной, творческой реализации в пространстве общечеловеческой культуры, что является основой развития современной системы школьного образования.

**Целью** образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств ФК в организации здорового образа жизни.

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

* укрепление здоровья и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и педагогической направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значение в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно - оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* обучение простейшим способам (само)контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Сформированные цель и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума содержания по ФК» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей:

* Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.
* Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учѐта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Формы организации учебного процесса по курсу

Основные формы организации образовательного процесса по предмету – уроки физической культуры. Физкультурно- оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся

в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три этапа : уроки с образовательно - познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогический задачи).

*Уроки с образовательно-познавательной направленностью* дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

*Уроки с образовательно-обучающей направленностью* используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе

«Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

*Уроки с образовательно-тренировочной направленностью* используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

В целом каждый из типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности должен активно включать школьников в различные формы *самостоятельной деятельности* (самостоятельные упражнения и учебные задания). При этом приобретаемые учащимися на уроках знания и умения должны включаться в систему домашних занятий, при выполнении которых они закрепляются.

Для достижения образовательных целей, используются **методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

**Формы проведения учебного процесса:** коллективная, групповая и индивидуальная.

**Технологии обучения:** коммуникативная, игровая, здоровьесберегающая технология, проблемная, исследовательская, сопряжѐнного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития

координационных способностей, методика программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.

Обязательный минимум

Базовый уровень

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания основных образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

ОСНОВЫ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, ОХРАНЫ ЗДОРОВЬЯ.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ: ГИМНАСТИКА ПРИ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ; КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ; ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ХОДЬБА И БЕГ.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в

индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); ТЕХНИЧЕСКОЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; ПЛАВАНИЕ НА ГРУДИ, СПИНЕ, БОКУ С ГРУЗОМ В РУКЕ.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен: знать/понимать:

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

уметь:

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

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

* повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
* организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
* понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов, тем уроков** | **Кол-во часов** |
| **1** | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **9ч.** |
| 1 | Т. Б. на уроках л/а. Спец.беговые упр. Футбол, лапта. | 1 |
| 2 | Бег 30м х 3. Развитие скоростно- силовых качеств. Лапта. | 1 |
| 3 | Бег 30м х 3, бег 100 м х 3. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег  равномерный до 3 км. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 30 м, бег 100 м х 3. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 100 м. Футбол. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Равномерный бег до 3  км. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Лапта. | 1 |
| 8 | Бег 1000 м. ОРУ. Футбол. | 1 |
| 9 | Равномерный бег до 3 км. Лапта. | 1 |
| **2** | **ФУТБОЛ, элементы легкой атлетики, ОФП.** | **10ч.** |
| 1 | Т.б. на уроках футбола. Ведение мяча внешней стороной стопы. Бег 2000 м и 3000 м | 1 |
| 2 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол». | 1 |
| 3 | Ведение мяча с обводкой стоек. ОРУ. Игра «Футбол». | 1 |
| 4 | Ведение и передача мяча в парах. Прыжок с места. Игра «Футбол». | 1 |
| 5 | Ведение и передача мяча в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная  игра. | 1 |
| 6 | [Ведение мяча с изменением направления и скорости. Челночный бег 10м](https://giseo.rkomi.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) [х 3. Футбол. 1 ч](https://giseo.rkomi.ru/asp/Curriculum/Planner.asp) | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Эстафеты с мячами. Гибкость. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Подъем мяча и передача в стенку. Подтягивание. Игра «Футбол». | 1 |
| 9 | Эстафеты с мячами. Отжимание. Игра «Футбол». | 1 |
| 10 | Эстафеты с мячами. Игра «Футбол». | 1 |
| **2** | **БАСКЕТБОЛ + ОФП** | **22ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и  скорости. Уч.игра «баскетбол» | 1 |
| 2 | Передачи с отскоком и крюком. Броски в прыжке после поворотов. Игра  «баскетбол». | 1 |
| 3 | Броски из под кольца используя финты. Учебная игра. | 1 |
| 4 | Броски после ведения на 2 шага. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Повороты, обманные передачи и броски. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 6 | Броски после ведения, передачи в парах разными способами. Игра  «Баскетбол». | 1 |
| 7 | Передача мяча в парах в движении. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 8 | Броски мяча со штрафной линии и добивание в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 9 | Броски мяча с разных позиций и добивание. | 1 |
| 10 | Броски в движении и добивание – совершенствование. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Броски в движении на 2 шага и добивание. Учебная игра. | 1 |
| 12 | Передачи и броски в движении. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Броски с разных позиций. Быстрый прорыв двойками – разучивание.  Учебная игра. | 1 |
| 14 | Передачи в движении. Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная  игра. | 1 |
| 15 | Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Быстрый прорыв двойками. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с переводами. Броски с разных позиций и добивание.  Учебная игра. | 1 |
| 18 | Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Броски с разных позиций и добивание. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Урок 20. Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Подвижные игры с баскетбольными мячами. ОРУ. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 22 | ОРУ. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| **3** | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** | **16ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения: команда кругом в  движении и перестроение из колонны в колонны по 2-4. | 1 |
| 2 | Строевые упражнения – совершенствование. Комплекс акробатики –  разучивание. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Комплекс акробатики – углубленное  разучивание. | 1 |
| 4 | Комплекс акробатики – совершенствование. ОРУ. | 1 |
| 5 | Комплекс акробатики – совершенствование. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | Акробатика – комплекс упражнений. Учебная игра – стритбол. | 1 |
| 7 | Комплекс акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |
| 8 | Полоса препятствий. Разучивание упражнений на гимнастическом  бревне и перекладине. | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений на бревне и перекладине – углубленное  разучивание. | 1 |
| 10 | Совершенствование комбинации упражнений на бревне и перекладине.  Подвижные игры. | 1 |
| 11 | Опорный прыжок через коня ноги врозь и прыжок углом. Комплекс  упражнений на бревне и перекладине. | 1 |
| 12 | Опорный прыжок – углубленное разучивание. Комплекс упражнений на бревне. | 1 |
| 13 | Полоса препятствий. Опорный прыжок – совершенствование. | 1 |
| 14 | Прыжок через скакалку. Опорный прыжок через коня. | 1 |
| 15 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня  углом. | 1 |
| 16 | Прыжки через гимнастическую скакалку. ОРУ. | 1 |
| **4** | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | **18ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/п. Прохождение дистанции до 4 км. | 1 |
| 2 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение  дистанции до 4 км. | 1 |
| 3 | Совершенствование одновременного одношажного хода. Бесшажный  ход 1 км. | 1 |
| 4 | Совершенсвование одновременного бесшажного и одношажного ходов.  Дистанция до 4 км. | 1 |
| 5 | Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Техника  одновременных ходов. | 1 |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 7 | Прохождение дистанции: 2 км бесшажным и одношажным и 2 км  попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 8 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 9 | Коньковые ходы: одношажный и двухшажный – разучивание. Дистанция  до 5 км | 1 |
| 10 | Совершенствование коньковых ходов. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 11 | Совершенствование коньковых и классических ходов. Дистанция до 5  км. | 1 |
| 12 | Коньковые ходы. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 13 | Дистанция до 6 км. Спуски и подъемы на средних склонах. | 1 |
| 14 | Прохождение дистанции: 3 км (д), 5 км (ю). | 1 |
| 15 | Прохождение дистанции до 6 км. Переход с одновременных на  попеременные ходы. | 1 |
| 16 | Прохождение дистанции до 6 км. Преодоление препятствий. | 1 |
| 17 | Скоростной бег на лыжах. Спуски, повороты. | 1 |
| 18 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1 |
| **5** | **ВОЛЕЙБОЛ + ОФП** | **18ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках в/б. Совершенствование верхней и нижней передач. Игра  «Волейбол». | 1 |
| 2 | Совершенствование верхней и нижней передач в парах. Игра  «Волейбол». | 1 |
| 3 | Чередование верхней и нижней передач в стенку. Игра «Волейбол» | 1 |
| 4 | Совершенствование верхней и нижней передач над собой попеременно.  Игра «Волейбол». | 1 |
| 5 | Верхний и нижний прием – передачи. Игра «Волейбол». | 1 |
| 6 | Верхняя и нижняя подача мяча. Нападающий удар и скидка –  разучивание. | 1 |
| 7 | Передача в парах – совершенствование. Скидка мяча во вторую и третью  зону. Игра в «Волейбол». | 1 |
| 8 | Передача мяча в стенку парами со сменой позиций. Скидка и  нападающий удар. | 1 |
| 9 | Совершенствование скидки одной и двумя руками в прыжке.  Нападающий удар. | 1 |
| 10 | Скидка и нападающий удар. ОРУ. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Упражнения с мячами в парах. Прыжок с места. Игра в волейбол. | 1 |
| 12 | Упражнения с мячами в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Упражнения с мячами в парах. Гибкость. Учебная игра. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 14 | Упражнения с волейбольными мячами. Челночный бег 10м х 3. Учебная  игра. | 1 |
| 15 | Подтягивание. Совершенствование нападающего удара по диагонали.  Учебная игра. | 1 |
| 16 | Отжимание. Скидка в прыжке и с места. Нападающий удар из 2 и 4 зоны.  Игра «Волейбол». | 1 |
| 17 | Равномерный бег до 6 минут. Учебная игра «Волейбол». | 1 |
| 18 | Эстафеты с мячами. Учебная игра «Волейбол». | 1 |
| **6** | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПЛАВАНИЕ** | **9ч.** |
| 1 | Т. Б. на уроках л/а. Бег 30 м х 3, бег 100 м х 3. Подвижные игры. | 1 |
| 2 | Скоростно – силовые упражнения. Бег 30м х 3, 100м х 3. Учебная игра  «Футбол». История развития плавания. Значение | 1 |
| 3 | Равномерный бег до 2 км, скоростной бег 30м.  Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах | 1 |
| 4 | Бег 100м х 3. ОРУ. Подвижные игры.  Характеристика видов плавания | 1 |
| 5 | Бег 100м. Метание гранаты с разбега – разучивание. Игра «Футбол».  Основные стили плавания | 1 |
| 6 | Бег 1000м. Совершенствование метания гранаты с разбега. Лапта.  Дистанции и правила соревнований по плаванию | 1 |
| 7 | Бег 2000м и 3000м. Метание гранаты с разбега.  Разминка пловца | 1 |
| 8 | Метание гранаты на результат. Равномерный бег до 3000 м.  Правила личной гигиены | 1 |
| 9 | Равномерный бег до 3000 м. ОРУ. Игра «Футбол».  Достижения Российских пловцов | 1 |
| **ИТОГО** | | **102ч.** |

**ПОУРОЧНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов, тем уроков | Кол-во  часов |
| **1** | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **9ч.** |
| 1 | Т. Б. на уроках л/а. Спец. Беговые упражнения. Равномерный бег до 3 км. | 1 |
| 2 | Бег 30м х 3. Развитие скоростно - силовых качеств. Футбол. | 1 |
| 3 | Бег 30м х 3, бег 100 м х 3. Развитие скоростных качеств. Лапта. | 1 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 30 м, бег 100 м х 3. | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Бег 100 м. Футбол. | 1 |
| 6 | Прыжок в длину с разбега – совершенствование. Равномерный бег до 3  км. | 1 |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Лапта. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 8 | Бег 1000 м. ОРУ. Футбол. | 1 |
| 9 | Равномерный бег до 3 км. Лапта. | 1 |
| **2** | **ФУТБОЛ, элементы легкой атлетики, ОФП.** | **10ч.** |
| 1 | Т.б. на уроках футбола. Ведение мяча внешней стороной стопы. Бег 2000  м и 3000 м. | 1 |
| 2 | Ведение мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол». | 1 |
| 3 | Урок 3. Ведение мяча с обводкой стоек. ОРУ. Игра «Футбол». | 1 |
| 4 | Ведение и передача мяча в парах. Прыжок с места. Игра «Футбол». | 1 |
| 5 | Ведение и передача мяча в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная  игра. | 1 |
| 6 | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Челночный бег 10м  х 3. Футбол. | 1 |
| 7 | Эстафеты с мячами. Гибкость. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Подъем мяча и передача в стенку. Подтягивание. Игра «Футбол». | 1 |
| 9 | Эстафеты с мячами. Отжимание. Игра «Футбол». | 1 |
| 10 | Эстафеты с мячами. Игра «Футбол». | 1 |
| **2** | **БАСКЕТБОЛ + ОФП** | **22ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках баскетбола. Ведение мяча с изменением направления и  скорости. Уч.игра «баскетбол» | 1 |
| 2 | Передачи с отскоком и крюком. Броски в прыжке после поворотов. Игра  «баскетбол». | 1 |
| 3 | Броски из под кольца используя финты. Учебная игра. | 1 |
| 4 | Броски после ведения на 2 шага. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Урок 5. Повороты, обманные передачи и броски. Учебная игра  «Баскетбол». | 1 |
| 6 | Броски после ведения, передачи в парах разными способами. Игра  «Баскетбол». | 1 |
| 7 | Передача мяча в парах в движении. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| 8 | Броски мяча со штрафной линии и добивание в прыжке. Учебная игра. | 1 |
| 9 | Броски мяча с разных позиций и добивание. | 1 |
| 10 | Броски в движении и добивание – совершенствование. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Броски в движении на 2 шага и добивание. Учебная игра. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12 | Передачи и броски в движении. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Броски с разных позиций. Быстрый прорыв тройками – разучивание.  Учебная игра. | 1 |
| 14 | Передачи в движении. Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная  игра. | 1 |
| 15 | Быстрый прорыв – совершенствование. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Быстрый прорыв тройками. Учебная игра. | 1 |
| 17 | Ведение мяча с переводами. Броски с разных позиций и добивание.  Учебная игра. | 1 |
| 18 | Броски с разных позиций и добивание. Заслоны без мяча. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Броски с разных позиций и добивание. Заслоны с мячом. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Эстафеты с баскетбольными мячами. Учебная игра. | 1 |
| 21 | Подвижные игры с баскетбольными мячами. ОРУ. | 1 |
| 22 | ОРУ. Учебная игра «Баскетбол». | 1 |
| **3** | **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ** | **16ч.** |
| 1 | Гимнастика с основами акробатики | 1 |
| 2 | Строевые упражнения – совершенствование. Комплекс акробатики –  разучивание. | 1 |
| 3 | Строевые упражнения. Комплекс акробатики – углубленное разучивание. | 1 |
| 4 | Комплекс акробатики – совершенствование. ОРУ. | 1 |
| 5 | Комплекс акробатики – совершенствование. Подвижные игры. | 1 |
| 6 | Акробатика – комплекс упражнений. Учебная игра – стритбол. | 1 |
| 7 | Комплекс акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой. | 1 |
| 8 | Полоса препятствий. Разучивание упражнений на гимнастическом  бревне и перекладине. | 1 |
| 9 | Комплекс упражнений на бревне и перекладине – углубленное  разучивание. | 1 |
| 10 | Совершенствование комбинации упражнений на бревне и перекладине.  Подвижные игры. | 1 |
| 11 | Опорный прыжок через коня ноги врозь и прыжок углом. Комплекс  упражнений на бревне и перекладине. | 1 |
| 12 | Опорный прыжок – углубленное разучивание. Комплекс упражнений на  бревне. | 1 |
| 13 | Полоса препятствий. Опорный прыжок – совершенствование. | 1 |
| 14 | Прыжок через скакалку. Опорный прыжок через коня. | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| 15 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Опорный прыжок через коня  наскоком в упор, правая в сторону. | 1 |
| 16 | Прыжки через гимнастическую скакалку. ОРУ. | 1 |
| **4** | **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ** | **18ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках л/п. Прохождение дистанции до 5 км. | 1 |
| 2 | Совершенствование попеременного двухшажного хода. Прохождение  дистанции до 5 км. | 1 |
| 3 | Совершенствование одновременного бесшажного и одношажного ходов. | 1 |
| 4 | Совершенсвование одновременного бесшажного и одношажного ходов.  Дистанция до 5 км. | 1 |
| 5 | Попеременный двухшажный ход – совершенствование. Техника  одновременных ходов. | 1 |
| 6 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 7 | Прохождение дистанции: 2 км бесшажным и одношажным и 2 км  попеременным двухшажным ходом. | 1 |
| 8 | Попеременный двухшажный ход. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 9 | Коньковые ходы: одношажный и двухшажный – разучивание. Дистанция  до 5 км | 1 |
| 10 | Совершенствование коньковых ходов. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 11 | Совершенствование коньковых и классических ходов. Дистанция до 5  км. | 1 |
| 12 | Коньковые ходы. Дистанция до 5 км. | 1 |
| 13 | Дистанция до 6 км. Спуски и подъемы на средних склонах. | 1 |
| 14 | Прохождение дистанции: 3 км (д), 5 км (ю). | 1 |
| 15 | Прохождение дистанции до 6 км. Переход с одновременных на  попеременные ходы. | 1 |
| 16 | Прохождение дистанции до 6 км. Преодоление препятствий. | 1 |
| 17 | Скоростной бег на лыжах. Спуски, повороты. | 1 |
| 18 | Эстафеты и подвижные игры на лыжах. | 1 |
| **5** | **ВОЛЕЙБОЛ + ОФП** | **18ч.** |
| 1 | Т.Б. на уроках в/б. Совершенствование верхней и нижней передач. Игра  «Волейбол». | 1 |
| 2 | Совершенствование верхней и нижней передач в парах. Игра  «Волейбол». | 1 |
| 3 | Чередование верхней и нижней передач в стенку. Игра «Волейбол» | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4 | Совершенствование верхней и нижней передач над собой попеременно с  продвижением . Игра «Волейбол». | 1 |
| 5 | Верхний и нижний прием – передачи. Игра «Волейбол». | 1 |
| 6 | Верхняя прямая и боковая подача. Нападающий удар и скидка –  разучивание. | 1 |
| 7 | Передача в парах – совершенствование. Скидка мяча в пятую и первую  зону. Игра в «Волейбол». | 1 |
| 8 | Передача мяча в стенку парами со сменой позиций. Нападающий удар.  Игра. | 1 |
| 9 | Совершенствование скидки одной и двумя руками в прыжке.  Нападающий удар. | 1 |
| 10 | Скидка и нападающий удар. ОРУ. Учебная игра. | 1 |
| 11 | Упражнения с мячами в парах. Прыжок с места. Игра в волейбол. | 1 |
| 12 | Упражнения с мячами в парах. Подъем туловища за 30с. Учебная игра. | 1 |
| 13 | Упражнения с мячами в парах. Гибкость. Учебная игра. | 1 |
| 14 | Упражнения с волейбольными мячами. Челночный бег 10м х 3. Учебная  игра. | 1 |
| 15 | Подтягивание. Совершенствование нападающего удара по диагонали.  Учебная игра. | 1 |
| 16 | Отжимание. Скидка в прыжке и с места. Нападающий удар из 2 и 4 зоны.  Игра «Волейбол». | 1 |
| 17 | Равномерный бег до 6 минут. Учебная игра «Волейбол». | 1 |
| 18 | Эстафеты с мячами. Учебная игра «Волейбол». | 1 |
| **6** | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ПЛАВАНИЕ** | **9ч.** |
| 1 | Т. Б. на уроках л/а. Бег 30 м х 3, бег 100 м х 3. Подвижные игры. | 1 |
| 2 | Скоростно – силовые упражнения. Бег 30м х 3, 100м х 3. Учебная игра  «Футбол». История развития плавания. Значение | 1 |
| 3 | Равномерный бег до 2 км, скоростной бег 30м.  Т/б на занятиях по плаванию в бассейнах | 1 |
| 4 | Бег 100м х 3. ОРУ. Подвижные игры.  Характеристика видов плавания | 1 |
| 5 | Бег 100м. Метание гранаты с разбега – разучивание. Игра «Футбол».  Основные стили плавания | 1 |
| 6 | Бег 1000м. Совершенствование метания гранаты с разбега. Лапта.  Дистанции и правила соревнований по плаванию | 1 |
| 7 | Бег 2000м и 3000м. Метание гранаты с разбега.  Разминка пловца | 1 |
| 8 | Метание гранаты на результат. Равномерный бег до 3000 м.  Правила личной гигиены | 1 |
| 9 | Равномерный бег до 3000 м. ОРУ. Игра «Футбол».  Достижения Российских пловцов | 1 |
| **ИТОГО** | | **102ч.** |

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

*По технике выполнения*

**Оценка «5» -** двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), толчно в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3» -** двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному и напряженному выполнению.

*По уровню физической подготовленности*

Оценка физической подготовленности обучающихся осуществляется в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования обучающихся в области ФК и Минимальными требованиями к подготовке учащихся по годам обучения и гендерному признаку. (см. Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс» авторы В,И, Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009. – с.9-10.)

Список литературы

1. Методика физического воспитания школьников/ Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова.; Под ред. Г.Б.Мейксона.- М.: Просвещение,1989.- 143с.
2. Прпограммы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. (5-11 классы) А.П. Матвеев (М.: Просвещение, 2008).
3. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2009.-с.9-10.
4. Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие/ Сост. Б.И.Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ »: «Издательство Астрель», 2003.- 526.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. Волейбол: У истоков мастерства / Под ред. Ю.В. Питерцева. – М.: Издательство «ФАИР - ПРЕСС», 1998.- 336 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002. – 200с.
7. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986, - 143 с.