

КОГОВУ СШ с УИОП г. Кирс Верхнекамского района

«Согласовано»

зам. директора по УВР

 Н.Г.Рудакова

«06 » июля 2023г.

«Утверждаю»

Директор КОГОВУ СШ с УИОП г.Кирс

 Н.В.Шибанов  
Приказ № 222 от 06.07.2023г



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся 11 классов

Кирс 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10 - 11 классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, содержит обязательный минимум содержания образования и требования к подготовке учащихся.

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2020.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2018

### **1.1.Цели и задачи реализации программы.**

**Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Обязательный минимум содержания основных образовательных программ.**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни.**

Знать (понимать):

- Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;
- Основные показатели физического развития.
- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.
- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;
- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя)
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.
- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
- Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**освоения учебного предмета.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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:

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

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

В области физической культуры:

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные

способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) 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;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

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 ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотносить с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и кроссовый бег. Прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини футболе.

«Специальная подготовка»:

Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол – передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол -передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показателей и климатических условий региона.

Содержание программы по физической культуре дифференцируется на уроки:

1. Образовательно-познавательной направленности (освоение знаний и способов деятельности);
2. Образовательно-обучающей направленности (обучение двигательным действиям и физическим упражнениям);
3. Образовательно-тренировочной направленностью (развитие физических качеств).

**Формы организации образовательного процесса.**

1. Уроки физической культуры;
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
3. Спортивные соревнования и праздники

4. Занятия в спортивных секциях и кружках
5. Самостоятельные занятия физической культурой (домашнее задание).

### **Контроль и оценка.**

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяется таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Оценка успеваемости складывается главным образом из качественных критериев оценки уровня достижения учащегося, к которым относятся:

1. Качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания.
2. Способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.
3. Количественные показатели, достигнутые в двигательных действиях, включенными в обязательный минимум содержания образования ГОС.

Особое внимание должны заслуживать системность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта.

При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

(Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2004. 12-13 страница).

Итоговая отметка по физической культуре выставляется учащимся за овладение темы, раздела, триместр (в старших классах - за полугодие), за учебный год. Она включает себя текущие отметки, полученные учащимися, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся.**

#### **1.Знания.**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащиеся демонстрирует глубокое сущности материала; его излагает, используя в ти.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	За непонимание и незнание материала программы.

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдения, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2».
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его название, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнить учебный норматив.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Двигательные действия в основном выполнены правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащиеся не могут выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

### 3.Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовленности и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащиеся не выполняют государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

### 4. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: - самостоятельно организовывать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

деятельности и оценивать итоги	и подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.		
--------------------------------	---	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся 10 класс

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Класс	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м.с	10	5.9	5.6-5.2	4.8	6.2	6.0-5.4	5.0
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м.с.	10	9.3	9.0-8.6	8.3	10.0	9.5-9.0	8.7
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	10	150	170-190	205	140	160-180	200
4.	Выносливость	6-минутный бег м.	10	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см.	10	2	5-7	9	6	10-12	16
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юноши), из виса лёжа, кол-во раз (девушки).	10	1	6-6	8	5	12-15	19

### Примерное распределение программного материала в учебных часах

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
1.	Основы физической культуры и здорового образа жизни.	Изучается в ходе урока.
2.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучается в ходе урока.

<b>3.</b>	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность:</b>	<b>68</b>
	- Гимнастика с основами акробатики;	<b>12</b>
	- Легкая атлетика;	<b>18</b>
	- Лыжная подготовка;	<b>16</b>
	- Спортивные игры;	<b>22</b>
- плавание (наличие бассейна)		
- Национальных видов спорта.		<b>Изучаются в ходе урока.</b>

**Изучение программы по физической культуре в 10 классе направлено на достижение целей:**

- **развитие** основных физических качеств и способностей, **укрепление** здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- **формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **воспитание** устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- **освоение** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роль в формировании здорового образа жизни.

**Раздел I. Основы физической культуры и здорового образа жизни (изучается в ходе урока).**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.

Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдение режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу»;

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

**В результате изучения раздела ученик должен**

**знать/понимать:**

- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивной подготовки.
- Понятия основных физических качеств, физической нагрузки;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
- Правила соревнований по баскетболу.

▪ **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- оказывать первую медицинскую помощь при ухудшении состояния здоровья или травмах, обморожениях.
- использовать соответствующие тесты для определения уровня физической подготовленности и физического развития.
- соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Выполнять судейство на соревнования по баскетболу по упрощенным правилам.

**Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (изучается в ходе урока).**

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

### **В результате изучения раздела ученик должен**

#### **знать/понимать:**

- Профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, телосложения, массы тела;
- Основные понятия физических качеств;
- Как определить нагрузку и самочувствие во время занятий;
- Знать современные оздоровительные системы физического воспитания;
- Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

.

#### **Уметь:**

- уметь применять комплексы и упражнения при заболевании опорно-двигательного аппарата, при формировании телосложения и при избыточной массе тела.
- Выполнять физические упражнения и комплексы для развития физических качеств;
- Уметь определять нагрузку и самочувствие по внешним признакам утомления.
- Применять оздоровительные системы физического воспитания;
- Уметь выполнять приемы закаливания организма и простейшие приемы самомассажа, ведение дневника самонаблюдения.

### **Тема 3 Спортивно-оздоровительная деятельность 10 – 11 класс**

#### **Гимнастика с основами акробатики.**

**Акробатические упражнения и комбинации** (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах** (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

**Организующие команды и приемы:** – ходьба строевым шагом; перестроения в движении из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

**Общеразвивающие упражнения** – упражнения для контроля за осанкой; упражнения с набивными мячами, гантелями; комплексы утренней гигиенической гимнастики и гимнастики до учебных занятий.

**Акробатическая комбинация (мальчики).**

И.п. – о.с. Стойка на голове и руках; Упор присев и кувырок вперед, ноги скрестно (правая перед левой); Поворот налево кругом, два кувырка назад в упор присев, длинный кувырок; Прыжок прогнувшись. О.с.

**Акробатическая комбинация (девочки).**

И.п. – о.с. Упор присев. Кувырок вперед в положение лежа на спине, руки вверх. Мост (держать). Опустится, сед ноги вместе. Перекат назад, стойка на лопатках (держать). Кувырок назад через плечо, полушпагат. Толчком упор присев и кувырок назад, прыжок прогнувшись..

**Брусья (мальчики).**

Из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь. Перемах внутрь, мах назад. Мах вперед. Махом назад соскок.

**Брусья (девочки).**

Стоя лицом к нижней жерди снаружи, толчком в упор на нижней жерди.. Перемах правой, упор верхом, прогнуться. Правая за верхнюю жердь, поворот на 90 градусов с перемахом правой, угол (держать). Согнуть левую и встать на неё, правую назад, равновесие, левую руку вперед. Хватом левой за нижнюю жердь, махом правой назад соскок прогнувшись.

**Перекладина (мальчики).**

Из вися стоя толчком двумя подъем переворотом в упор. Перемах правой (левой), упор верхом. Перемах левой (правой), соскок с поворотом на 90 градусов.

**Бревно (девочки).**

Встать на конец бревна с дополнительной опоры. И.п.-о.с. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, руки вверх. Шаг правой, руки в стороны. Шаг левой, мах правой вперед, выпад, руки в стороны. Выпрямляя правую ногу, поворот кругом, руки вниз, выпад левой, руки в стороны. Шаг правой, левую согнуть, правую руку вперед. Шаг левой, правую назад, руки в стороны. Несколько шагов бегом до конца бревна и соскок прогнувшись.

**Опорные прыжки:** мальчики.

Прыжок «согнув ноги» через гимнастического козла в длину (110-115см высота);

**Опорные прыжки:** девочки.

Прыжок ноги врозь («козел» в ширину 100см высота);

Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110см.)

**Лазание** по канату на скорость.

- Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.
- Упражнения на развитие координационных способностей: ОРУ без предмета, с предметами (обруч, скакалка, булава, мяч), с гимнастической палкой, на гимнастической стенке,
- Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости: лазанье по канату и шесту, гимнастической лестнице, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.
- Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, прыжки с продвижением вперед, назад в сторону, броски набивного мяча.
- Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, с партнером.

**В результате изучения раздела гимнастики ученик должен**

**знать/понимать:**

- Технику выполнения акробатических упражнений и комбинаций: кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты;
- Технику выполнения опорного прыжка.
- Технику упражнений для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости.

- Технику выполнения танцевальных и упражнений ритмической гимнастики.

**Уметь:**

- Выполнять акробатические комбинации (девочки и мальчики);
- Выполнять упражнение на перекладине, брусьях (мальчики);
- Выполнять упражнение на брусьях, бревне (девочки);
- Выполнять опорные прыжки (девочки и мальчики);
- Выполнять ОРУ для развития координационных способностей, силовых способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости;
- Выполнять упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

### **3.2. Легкая атлетика.**

Бег 60-2000м., бег по прямой, эстафетный бег. Кроссовый бег Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Старт с опорой на одну руку, стартовый разгон и переход на бег по дистанции

**Прыжки:** в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

**Метание малого мяча** весом 150г. с разбега на дальность и в цель (4-6 шагов разбега), прыжок в длину с места.

Бег на короткие (30м и 60м) и средние учебные дистанции.

**Полоса препятствий:** старт лежа, бег 15 м; преодоление препятствия высотой 1,5м.(мальчики), девочки 50 прыжков через скакалку любым способом, проползание под 8 воротами высотой 50см, метание теннисного мяча из положение лежа, прыжок через ров 1,7м., бег 10м.

**Подвижные игры:** «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Встречная эстафета с бегом».

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: всевозможные прыжки, многоскоки, метания, эстафеты и старты из различных положений.

Упражнения для развития координационных способностей: бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность приземления.

Упражнения для развития выносливости: кросс до 15 мин., бег на местности, минутный бег, круговая тренировка.

Специальные беговые упражнения: семенящий бег, бег высоко поднимая бедро, захлестывание голени назад, многоскоки.

## **1. Теоретическая подготовка:**

Российские лёгкоатлеты. Спортсмены лёгкоатлеты Кировской области на Олимпийских играх. Виды лёгкой атлетики. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Лёгкоатлетический инвентарь. Правила соревнований по легкой атлетике. Основные средства восстановления.

## **2. Практическая подготовка:**

### **Общая физическая подготовка (ОФП).**

Включает комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. ОФП включает упражнения на снарядах, с отягощениями, различные виды прыжковых упражнений, метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Включает бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе, барьерный бег, повторно-переменный и интервальный бег, бег и ходьба в гору). Прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по структуре к бегу и ходьбе.

Комплекс упражнений:

- бег или ходьба с высоким подниманием бедер и движениями рук, как в беге;
- бег или ходьба с акцентированным отталкиванием стоп и небольшим продвижением вперед;
- семенящий бег или ходьба с расслаблением плечевого пояса;
- бег с захлестыванием голени назад; бег на прямых ногах;
- пережат с пятки на носок с выпрыгиванием;
- прыжки с ноги на ногу; - скачки на одной ноге;
- скоростно-силовые упражнения (прыжки через барьеры на обеих ногах, выпрыгивание вперед-вверх; упражнения на гибкость.

Учащиеся в течение сезона должны принять участие не менее в 3-х соревнованиях.

## **В результате изучения раздела легкая атлетика ученик должен**

### **знать/понимать:**

- Специальные беговые упражнения, упражнения для развития скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости;
- Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега;
- Технику прыжка в высоту и длину;
- Технику метания мяча с разбега.
- Технику низкого старта, высокого старта.

### **Уметь:**

- Выполнять специальные беговые упражнения;
- Выполнять специальные упражнения бегуна на короткие, средние и длинные дистанции;
- Выполнять прыжок в высоту и длину;
- Выполнять метание мяча;
- Выполнять низкий старт, высокий старт.

### **3.3. Лыжная подготовка:**

#### **Основные способы передвижения на лыжах:**

попеременный двухшажный ход и

одновременный одношажный ход;

Коньковый ход;

Поворот «плугом»;

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Подъем «Ёлочкой», Спуск прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.

Виды снежного покрова. Разновидности лыжной мази.

#### **1. Теоретическая подготовка:**

Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Соревнования по лыжным гонкам.

## **2. Практическая подготовка:**

### **2.1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Комплексы ОРУ, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

### **2.2 Специальная физическая подготовка (СФП).**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересечённой местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости.

### **2.3.Техническая подготовка.**

Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным овладение техники скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Закрепление основных элементов техники классических лыжных ходов в облегчённых условиях. Обучение технике спуска со склона в высокой, средней и низкой стойке. Закрепление техники подъёмов «елочкой», «полуёлочкой», беговым шагом. Обучение основным элементам конькового хода.

## **3. Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей).

Участие в течении сезона в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанции 1-2 км.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**В результате изучения раздела лыжной подготовки ученик должен знать/понимать:**

- Технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Технику одновременного одношажного хода;

- Технику конькового хода;
- Технику поворота «плугом»;
- Перехода с попеременных ходов на одновременные.
- Технику подъема «Ёлочкой», Спусков прямо и наискось в основной стойке, средней стойке, в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебной дистанции до 3км.
- Знать виды снежного покрова.

**Уметь:**

- Уметь выполнять передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
- Уметь выполнять передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом;
- Уметь выполнять на лыжах переход с попеременных ходов на одновременные;
- Уметь выполнять на лыжах спуски, подъемы, повороты.
- Уметь выполнять судейство по лыжным гонкам.
- Уметь пользоваться лыжными мазию

**3.4. Спортивные игры. Бадминтон.**

Представление о правилах техники безопасности во время игр. Соблюдение правил проведения игр.

Упражнения на технику движения: ловли и передачи мяча, ведение. Сочетание изученных приёмов. Правила игры.

Упражнения на технику движений, владение мячом: верхняя и нижняя подача. Правила игры.

Выполнять технику передвижения в различных зонах площадки, перемещение в четыре точки, технику выполнения ударов на сетке: «подставка», «откидка», «добивание», «толчок», «перевод» волана открытой и закрытой стороной ракетки, прямо и по диагонали; технику выполнения плоской и высокой подачи

Правила игры.

Соблюдать правила проведения игр, прилагать волевые усилия для преодоления трудностей, проявлять интерес. Играть по упрощённым правилам. Владеть техническими приемами, тактическими действиями в волейболе, баскетболе, футболе, мини-футболе.

Соблюдать Т. Б.

Играть по упрощённым правилам.

На развитие творчества, воображения, внимания, инициативности, самостоятельности, организованности, собранности и. т.д.

Умение самостоятельно проводить игры.

Комбинация из основных элементов.

### 3.5. Спортивные игры Баскетбол. 1

Технические приемы и тактические действия в баскетболе

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке; передвижение приставным шагом с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Передача мяча одной рукой от груди;

Броски мяча в корзину в движении.

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска);

Передача мяча в парах, на месте и при встречном движении;

Вырывание и выбивание мяча – активные приемы защиты;

Двусторонняя игра в баскетбол.

Упражнения специальной физической и тактической подготовки.

#### **В результате изучения раздела баскетбол ученик должен**

##### **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Технику выполнения ведения мяча с изменением направления и скорости;
- Технику выполнения бросков мяча в корзину в движении.;
- Техника передачи мяча одной рукой от груди.
- Техника передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;
- Техника вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
  
- Терминологию, жесты в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу.

##### **Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в баскетболе.
- Владеть техникой ведения мяча;
- Владеть техникой выполнения бросков в движении.
- Владеть техникой передачи мяча одной рукой от груди.
- Владеть техникой передачи мяча в парах, на месте и при встречном движении;

- Владеть техникой вырывания и выбивания мяча – активные приемы защиты;
- Владеть терминологией, жестами в баскетболе. Выполнять судейство по баскетболу.

### **3.6. Спортивные игры. Волейбол**

Технические приемы и тактические действия в волейболе.

- Стойки волейболиста, перемещения.
- Верхняя передача мяча на месте и в движении, над собой (выход под мяч после различных передвижений);
- Прием мяча снизу.
- Нападающий удар.
- Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Учебная игра.

**знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Технику выполнения стойки волейболиста, перемещения.
- Технику выполнения верхней передачи мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Технику выполнения нижней передачи мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Техника нападающего удара.
- Технику выполнения подач: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Правила соревнований по волейболу.

**Уметь:**

- Выполнять технические приемы и тактические действия в волейболе.
- Выполнять стойки волейболиста, перемещения.
- Выполнять верхнюю передачу мяча на месте и в движении (выход под мяч после различных передвижений);
- Выполнять нападающий удар.
- Выполнять нижнюю передачу мяча. Прием сильно летящего мяча.
- Выполнять подачи мяча: нижняя прямая подача, верхняя прямая подача.
- Выполнять учебную игру.

### **3.7. Спортивные игры Футбол.**

Технические приемы и тактические действия в футболе.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой с активным сопротивлением защитника. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

### **В результате изучения раздела футбол ученик должен**

- **знать/понимать:**

- Технические приемы и тактические действия в футболе;

- Технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;

- Технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Техника ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

- я.

- Техника игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Терминологию, жесты в футболе. Правила соревнований по футболу.

### **Уметь:**

Выполнять технические приемы и тактические действия в футболе;  
частью подъема.

Выполнять технику перемещения, остановки, повороты, ускорения;

Выполнять технику удара по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней  
ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения.

Выполнять технику игры головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся  
противников, финты;

Владеть терминологией, жестами в футболе. Правила соревнований по футболу.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые

игры. Элементы техники национальных видов спорта.

В результате изучения физической культуры ученик должен  
знать/понимать

значение физической культуры и спорта в современном мире и здорового образа жизни;

основные принципы активного отдыха и профилактики вредных привычек;

основы формирования дыхательных действий и развития физических качеств;

способы закаливания организма и основные приемы самозащиты

уметь

социализироваться, выполнять комплекс упражнений утренней и корригирующей

гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения

(комбинации), технические действия в спортивных играх;

выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических

качеств, комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния

здоровья физической подготовленности ;

осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической

подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами

физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении

туристических походов;

осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов

спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и

повседневной жизни для:

проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

#### Положения к программе

##### Темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
  - Олимпийские игры современности: пути развития.
  - Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
    - Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения учащихся моей школы.
- История развития лыжного спорта (конькобежного спорта) 20 века в России и в мире.
  - Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях и уроках физической культурой, школьным спортом и туризмом.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

##### Работа с одарёнными детьми:

- о Участие в научно-практических конференциях (по срокам их проведения в лицее, районных и городских конференций).
  - о Участие в дистанционных Олимпиадах по физической культуре, (в районной, городской, областной Олимпиаде, Спартакиаде по видам спорта и срокам проведения). Теоретическая, физическая и практическая подготовка учащихся.

Количество в группе учащихся: 3- 10 человек.

### Литература:

Программа общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 кл.» . В.И. Лях, А.А.Зданевич.- М.: Просвещение, 2007.

Программы общеобразовательных учреждений: «Физическая культура: основная школа, средняя (полная) школа: базовый и профильный уровень 2-е издание / А.П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2008

Учебник « Физическая культура» 5-6-7 классы / М.Я.Виленский .М «Просвещение» 2010г.

## Правила соревнований игры баскетбол.

БАСКЕТБОЛ - спортивная командная игра с [HYPERLINK](#)

"[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9\\_%D0%BC%D1%8F%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87)

7" мячом . В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель

каждой команды — [HYPERLINK](#)

"[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE\\_\(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D1%87%D0%BA%D0%BE_(%D0%B1%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB))"

забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. Стандартный

размер [HYPERLINK](#)

"[https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F\\_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%89%D0%B0%D0%B4%D0%BA%D0%B0)"

баскетбольной площадки — 28 м в длину и 15 — в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире!

Жесты судей:

Пробежка – это запрещенное перемещение, одной или обеих ног в любом направлении в то время, когда игрок держит живой мяч на игровой площадке.

Фол – это несоблюдение Правил вследствие неправильного персонального контакта соперником и /или неспортивного поведения.

Виды фолов:

Персональный;

Обоюдный

Технический

Дисквалифицирующий

Неспортивный.

Персональный фол - это неправильный контакт игрока с соперником, независимо оттого, является ли мяч живым или мертвым.

Обоюдный фол – это ситуация, в которой два соперника совершают персональные фолы друг против друга приблизительно в одно и тоже время.

Технический фол – это фол, не вызванный контактом с соперником, включая, но не ограничиваясь таким поведением игрока как неуважительное отношение к игрокам, тренерам, судейскому корпусу, некорректное поведение.

Неспортивный фол – это фол игрока, совершенный вследствие контакта, который по мнению судьи является попыткой сыграть не в мяч, жестким контактом при игре с игроком с мячом, является контактом защитника с соперником на игровой площадке во время последних 2 минут четвертого периода и каждого дополнительного периода, когда мяч мертвый.

Дисквалифицирующий фол – любое вопиющее неспортивное действие игрока или лиц на скамейке команды.





учителем

Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 3

Цели и задачи разминки, основной и заключительной части занятий Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Кросс 1 км. Бег в медленном темпе или бег в чередовании с ходьбой 350-450м. Ком

бини

рован

ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств(скоростной выносливости)- учитывать правила в планировании и контроле способа решения, адекватно оценивать свои действия. Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 4 Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта. Бег 200м. Метание гранаты. Ком

бини

рован

ный

Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями,

отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 5 Бег 1500м. Прыжок в длину на результат. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольный Овладеть

техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Итоговый 6 Метание гранаты на результат и технику. ОРУ. Развитие скоростной выносливости бег 500м. Развитие скоростно-

силовых качеств. Ком

бини

рован

ный

Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.

Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Осознавать

познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Принимать и сохранять учебную задачу; при прыжках в длину с

разбега: Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щй 7 Развитие скоростной выносливости. Развитие общей выносливости бег 3000 (ю), 2000(д). Ком

бини

рован

ный

Овладеть техникой метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Бег на результат 800м-и, 500м-д

Умение устанавливать причинно-следственные связи. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Уметь

контролировать действия партнера. Оценивание усваиваемого содержания. Теку

щй 8 Олимпийские игры древности и современности. Развитие скоростной выносливости. Развитие общей выносливости бег 5000 (ю), 2000(д).

Футбол

Финты. Удары по воротам, игра в футбол Ком

бини

рован

ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

Выполнить бег 1500м

Бег на результат 300м Формулирование проблемы. Различать способ и результат действия. Уметь договариваться и приходить к общему

решению в совместной деятельности. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. Теку

щй 9 Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (2-3 x 60м.) Бег в медленном темпе или бег в чередовании с

ходьбой 300-400м.

Футбол

Обманные движения, передачи в парах, игра в футбол

Вводный

Обучение

-прослушать технику безопасности на уроках футбола

-узнать беговую разминку футболиста

-начинать осваивать технику перемещения футболиста с мячом и без мяча

-изучить способы ударов стопой по мячу Формулирование проблемы. Различать способ и результат действия. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. Теку

щий 10 Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения (2-3 X 60м.). Ускорение со старта 5 x 80-м.. Метание гранаты.

Полоса препятствий обучение

Научить правильно передавать мяч

Вести мяч различными способами

Забивать мяч из различных положений Самостоятельное создание способов решения проблем. Различать способ и результат действия. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Формирование мотивов достижения и социального признания. Теку

щий Спортивные игры (баскетбол) (12 часов) 11 Инструктаж по Т.Б. при занятии спортивных игр.

Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. Ком

бини

рован

ный

Изучение правил игры и приемов. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Различать способ и результат действия. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий. Формирование мотивов достижения и социального признания. Теку

щий 12 Официальные баскетбольные правила: общее положение. Судья за столиком и комиссар их обязанности и права. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ком

бини

рован

ный

Овладеть стойками игрока, перемещениями и остановками. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Различать способ и результат действия. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технических действий. Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 13 Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра. Ком

бини

рован

ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Соблюдать правила безопасности. Формирование социальной роли ученика.

Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 14 Официальные баскетбольные правила: жесты судьи, протоколы соревнований. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных

качеств. Учебная игра. Ком

бини

рован

ный

Овладеть элементами передвижений. Умение устанавливать причинно-следственные связи. Адекватно воспринимать оценку

учителя. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Формирование социальной роли ученика.

### Формирование положительного

отношения

к учению Теку

щий 15 Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств. Учебная игра. Контрольный Научиться выполнять передачу мяча от груди и технике ведения мяча змейкой. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. Теку

щий 16 Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. контрольный Оценить ведение мяча в высокой стойке. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. текущий 17 Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных качеств. комбинированный Оценить действия в нападении

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. текущий 18 Нападение против зонной защиты. Учебная игра. Развитие координационных качеств. контрольный Оценить штрафной бросок Осознавать познавательную задачу, извлекать нужную информацию Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Соблюдать правила безопасности. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. текущий 19 Простейшие приемы самомассажа Нападение через заслон. Учебная игра. Развитие скоростных

качеств. контрольный Оценить действия в нападении

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности Развитие

познавательных интересов, учебных мотивов. закрепление 20 Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).

Развитие скоростных качеств. Учебная игра. контрольный Оценить действия в нападении

Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Развитие

познавательных интересов, учебных мотивов. закрепление 21 Простейшие приемы самомассажа. Нападение через заслон. Учебная игра.

Развитие скоростных качеств. контрольный Оценить действия в нападении и в игре. Моделировать технику игровых действий и приемов,

варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития скоростных качеств. Уметь

договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Развить интерес к простейшему приёму

самомассажа. закрепление 22 Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.

Учебная игра. контрольный Оценить действия в защите и в игре. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в

зависимости от ситуаций и условий. Использовать игровые действия баскетбола для развития скоростных качеств. Уметь договариваться и

приходить к общему решению в совместной деятельности. Развитие познавательных интересов. закрепление Гимнастика

(12часов) 23 Оздоровительные системы физического воспитания. Инструктаж по Т.Б. при занятии гимнастикой. Упражнения на

параллельных брусьях (ю) и. Акробатика (ю). Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки со скакалкой. Комплекс упражнений для

профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования осанки. Ком

бини

рован

ный

Соблюдать правила техники безопасности во время занятий по гимнастике. Уметь формулировать познавательную цель. Принимать и

сохранять учебную задачу. Умение находить компромиссы. Умение содержать в порядке спортивный результат. Теку

щий 24 Гимнастические комбинации на параллельных брусьях(ю). Акробатика (ю). ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей –прыжки

со скакалкой.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-

спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» Ком

бини

рован  
ный

Овладеть строевыми упражнениями. Уметь формулировать познавательную цель. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Умение находить компромиссы. Умение содержать в порядке спортивный результат. Теку

щий 25 Гимнастические комбинации на параллельных брусьях(ю). Акробатика (комбинация) (ю). Развитие скоростно-силовых способностей – прыжки со скакалкой. силовых способностей.

Ком  
бини  
рован  
ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Уметь формулировать познавательную цель. Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату. Умение находить компромиссы. Умение содержать в порядке спортивный результат. Теку

щий 26 ОРУ с набивными мячами. Повороты кругом в движении. Опорный прыжок «ноги врозь». Висы и упоры на перекладине. Упражнения на развитие силы. Ком

бини  
рован  
ный

Формулирование проблемы. Уметь

оценивать правильность выполнения действий. Уметь аргументировать и обосновывать собственную точку зрения. Умение сочетать умственные

и физические нагрузки. Итоговый 27 ОРУ на развитие силы. Упражнения на перекладине (комбинация ). Акробатическая комбинация

Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования осанки комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его

реализация. Взаимопомощь, естественность. текущий 28 ОРУ на развитие силы. Упражнения на перекладине (комбинация ). Опорный прыжок «ноги врозь». Развитие скоростно-силовых способностей прыжки со скакалкой комбинированный Выявлять характерные ошибки в

технике выполнения гимнастических упражнений

Оценивание броска набивного мяча на дальность Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его реализация. Взаимопомощь, естественность. текущий 29 ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок «ноги врозь». Упражнения на перекладине (комбинация). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования осанки комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Оценить опорный прыжок ноги врозь Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его реализация Взаимопомощь, естественность. текущий 30 ОРУ упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения на перекладине (комбинация). Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования осанки комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Оценить прыжки на скакалке за 1 мин Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его реализация Взаимопомощь, естественность. текущий 31 ОРУ упражнения с гимнастическими палками. Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Оценивание подтягивания на высокой перекладине –м,

Отжимание от скамейки-д Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его реализация Взаимопомощь, естественность. текущий 32 Акробатическая комбинация. Полоса препятствия с использованием гимнастического инвентаря. комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Оценивание подтягивания на высокой перекладине –м,

Отжимание от скамейки-д Уметь формулировать познавательную цель. Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его реализация Взаимопомощь, естественность. текущий 33 Гимнастические комбинации на параллельных брусьях(ю).

Акробатика (комбинация) (ю). Подтягивание на перекладине. Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. комбинированный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения гимнастических упражнений

Уметь формулировать познавательную цель Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его

реализация Взаимопомощь, естественность текущий 34

ОРУ упражнения с гимнастическими палками. Опорный прыжок «ноги врозь», «согнув ноги». Упражнения на перекладине (комбинация).

Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и формирования осанки комбинированный совершенствуют технику выполнения опорного прыжка: вскок в упор присев, соскок прогнувшись. оказывают помощь друг другу Уметь формулировать познавательную цель Уметь оценивать правильность выполнения действий. Принятие решения и его

реализация Взаимопомощь, естественность текущий

№ урока Тема урока Тип урока

Дата проведения Планируемые результаты обучения Формы контроля план факт Основное содержание Универсальные учебные действия (УУД) Личностные УУД Познавательные УУД Коммуникативные УУД Регулятивные УУД 35 Лыжная

подготовка

(16 часов)

ТБ на уроках по лыжной подготовке.

Комплексы упражнений для осанки

Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Вводный урок

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки

Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Виды ходьбы на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях текущий 36 Попеременный

двухшажный ход. Эстафеты с предметами. Урок-повторение

Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и

ситуациях Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях текущий 37 Спуск в высокой стойке.

Подъем «лесенкой».

Комплексы упражнений утренней зарядки Урок-закрепление

Знать способы передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом. Формирование социальной роли ученика.

Анализировать результаты двигательной активности;

фиксировать её результаты Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях текущий 38 Торможение «плугом».

Полоса препятствий.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне». Комбинированный

Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.

Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств Потребность в общении с учителем

Умение слушать и вступать в диалог Согласно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях текущий 39 Техника одновременного двухшажного хода на оценку. Совершенствовать технику бесшажного одновременного хода. Дистанция 1 км. комбинированный Уметь выполнять одновременный двухшажный ход.

Совершенствовать технику бесшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на время Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 40 техника бесшажного одновременного хода

Подъем елочкой на склоне 45°

Техника спусков. Дистанция 2 км. комбинированный Закрепить технику бесшажного одновременного хода

Научиться выполнять подъем елочкой Описывать технику передвижения на лыжах. моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы Соблюдать правила безопасности. применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке текущий 41 Торможение плугом. комбинированный Научиться выполнять торможение плугом. Осваивать технику

передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха. текущий 42 техника подъема елочкой. Совершенствовать технику торможения плугом. Дистанция 2,5 км. комбинированный Совершенствовать технику торможения плугом Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки. контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 43 Совершенствовать технику изученных ходов. Дистанция 3 км. комбинированный Совершенствовать изученные ходы Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 44 Соревнования на дистанции. Д – 1км., Ю – 2км. комбинированный Научиться преодолевать дистанцию на время Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке текущий 45 Поворот плугом вправо, влево при спусках с горки. комбинированный Научиться поворачивать плугом при спусках с горки Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно. контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке текущий 46 Круговая эстафета с этапом по 150 м. комбинированный Научиться выполнять передачу эстафеты в группах Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 47 Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 5км, (д) – 3 км Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 48 Простейшие приемы самомассажа Преодоление подъемов и препятствий. Закрепление техники лыжных ходов. Коньковый ход. Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки. применять

передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 49 Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции в среднем темпе. (ю) – 3км, (д) – 1,5 км. Научиться поворачивать плугом при спусках с горки Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 50 Оказание помощи при обморожении и травмах.

Коньковый ход. Переход с одновременных ходов на попеременные.

Спуск в низкой и средней стойке, подъём «ёлочкой». Торможение «плугом», повороты переступанием. Повороты на месте и в движении. Научиться оказывать помощь при обморожениях Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно выявляя и устраняя типичные Ошибки. применять передвижения на лыжах для развития физических качеств взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха текущий 51

### Спортивные игры

Волейбол

(8 часов)

История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Правила ТБ.

Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками (в парах, тройках, в кругу, по диагонали). Нижняя прямая

подача. Ком

бини

рован

ный

Соблюдать правила техники безопасности во время занятиями по волейболу. Установление причинно-следственных связей. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Определение цели. Ориентация на выполнение моральных норм. текущий 52

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Верхняя прямая подача. Нижняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в

волейбол. Ком

бини

рован

ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения передачи мяча. Установление причинно-следственных связей. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Определение способов взаимодействия. Формирование адекватной позитивной самооценки. текущий 53 Передача мяча над собой. То же через сетку.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.. Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону Учебная игра. Контрольный Уметь выполнять передачу мяча. Ориентировка на разнообразие способов решения задач. Адекватно воспринимать оценку учителя. Определение способов взаимодействия. Формирование адекватной позитивной самооценки. текущий 54 Нижняя прямая подача с расстояния 3-6м от сетки. Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол Ком

бини

рован

ный

Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подачи. Ориентировка на разнообразие способов решения задач. Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей. Поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта. Формирование адекватной позитивной самооценки. текущий 55 Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.

Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу двумя руками через сетку. Нападающий удар после подбрасывания партнёром. Тактика свободного нападения Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Работа в тройках. Учебная игра в волейбол. Урок-игра

Уметь выполнять передачу мяча. Выдвижение гипотез и их обоснование. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). текущий 56

Передача мяча над собой, через сетку.

игрок «Либеро». Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных

передачах. Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 2-4-ю зону.

Развитие координационных способностей. Урок-игра

Уметь выполнять передачу мяча. Выдвижение гипотез и их обоснование. Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Знание основных моральных норм (справедливое распределение, взаимопомощь, естественность). текущий 57 Учебная игра в волейбол Ком

бини

рован

ный

Понимать тактику игры в волейбол. Находить и выделять нужную информацию. Предвосхищение результатов уровня усвоения. Инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации. Развитие познавательных интересов, учебных мотивов. текущий 58 Прямой нападающий удар Комбинация: прием ,передача , удар.

Учебная игра Урок-игра

Овладеть техникой выполнения нападающего удара. Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) Определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата. Уметь строить понятные для партнера высказывания. Ориентация на выполнение моральных норм. текущий 59 Лёгкая атлетика (10 часов)

Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой,

Челночный бег 3 по 10м.

Бег в течение 6-ти минут. Ком

бини

рован

ный

1 час Показать уровень физической подготовленности не ниже среднего. Выбор оснований и критериев для сравнения и классификации объектов. Учитывать правило в планировании и контроле способа решения. Контроль, коррекция, оценка действий партнера. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей. 60

Прыжки в длину с места. Подтягивание в висе и в висе лежа.

Ком

бини

рован

ный

1 час Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. Ориентировка на разнообразие способов решения задач. Адекватно воспринимать оценку учителя. Контроль, коррекция, оценка действий партнера. Оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей.

текущий 61 Спринтерский бег. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой, Специальные беговые упражнения: семенящий бег, высоко поднимая бедро, бег с ускорением, с изменением темпа и ритма шагов. Прыжок в высоту «перешагивание» с 9-11 шагов разбега. Развитие скоростно- силовых качеств. Бег с изменением направления. Ком

бини

рован

ный

1 час Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Анализ с целью выделения признаков (существенных и несущественных) Составление плана и последовательности действий. Уметь задавать вопросы. Ориентация на выполнение моральных норм. текущий 62 Способы закаливания организма. Бег с изменением направления. Метание гранаты. Развитие скоростно-силовых

качеств. Ком

бини

рован

ный Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Подведение под понятие, выделение следствий. Составление плана и последовательности действий. Уметь задавать вопросы. Ориентация на выполнение моральных норм. текущий 63 Бег в медленном темпе 5-6мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 3-4 x 60м. семенящий бег, «перекаты», бег с захлестыванием голени, приставные шаги, бег с высоким подниманием бедра, «колесо», Бег 1000 - 1500м. Бег «трусцой» или бег в чередовании с ходьбой 2-3 мин. Контрольный Овладеть техникой спринтерского бега. Оценить результат бега. Подведение под понятие, выделение следствий. Адекватно воспринимать оценку учителя. Уметь контролировать действия партнера. Оценка своих поступков. текущий 64 Простейшие приемы самомассажа Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Старт из различного положения.

Эстафетный бег. Низкий старт. Бег 100м с низкого старта. Ком  
бини  
рован

ный Освоить технику выполнения прыжковых упражнения.

Научиться правильному отталкиванию и приземлению во время прыжков определять основные ошибки при выполнении упражнений. Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Составление плана и последовательности действий. Уметь контролировать действия партнера. Оценка своих поступков. текущий 65 Бег в медленном темпе 4-5 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Повторить и закрепить технику низкого старта. Бег с ускорением с низкого старта Кросс 2000-3000м. Контрольный 1 час Оценить результат в прыжках в длину. Осознавать познавательную задачу при выполнении прыжковых упражнений. Адекватно воспринимать оценку учителя. Уметь использовать речь для регуляции своего действия. Мотивация учения. текущий 66

Простейшие приемы самомассажа. Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления. Развитие выносливости. Бег 2000м. (д)  
3000м (ю).

Футбол

Передачи мяча в папах, правила игры. Игра в футбол. Ком  
бини  
рован  
ный

1 час Овладеть техникой метания малого мяча на дальность. Ориентировка на разнообразие способов решения задач. Сличение способа действия и его результата с заданным эталоном. Уметь использовать речь для регуляции своего действия. Формирование основ гражданской идентичности личности. итоговый 67 Специальные беговые упражнения. Бег с изменением направления движения. Челночный бег. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Полоса препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» комплексный Использовать изученные технические элементы в игровой ситуации Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее

в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности выполнять правила игры. текущий 68 Бег в медленном темпе 5-6 мин. ОРУ. Специальные беговые упражнения 2-3 x 60м. бег с захлестыванием голени, приставные шаги, бег с высоким подниманием бедра, «колесо», прыжки в шаге, бег в шаге, через барьеры высотой 20-30см. Бег 500, 1000м.

#### Футбол

Передачи мяча в парах, удары по воротам, игра в футбол комплексный Использование изученных тех. элементов в игровой ситуации Осуществлять судейство игры в футбол по упрощенным правилам. моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий. соблюдать правила безопасности выполнять правила игры текущий