**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Тацинская средняя общеобразовательная школа № 3**

Утверждаю

Директор МБОУ ТСОШ № 3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Н. Мирнов

Приказ от 29.08.2019 г. №95

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**среднее общее образование**

**10 класс**

уровень общего образования

Количество часов в неделю **3**, за год **105** ч.

Учитель Бударин Сергей Александрович

Программа разработана на основе ФГОС среднего общего образования, примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича,2010г.

ст. Тацинская

2019-2020 учебный год

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

 Рабочая программа для 10 класса разработана в соответствии с Федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «Физическая культура»; на основе Примерной программы, рекомендованной Министерством образования РФ, комплексной программы физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.

Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011»

***Главной целью школьного образования*** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

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.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 классов:**

– Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

– Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

– Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

– Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

– Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

– Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

– Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий и имеющейся специализации часы лыжной подготовки и вариативной части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Упражнения на снарядах в разделе «Гимнастика» заменены другими элементами гимнастических упражнений**.**

***Компетентностный подход*** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

***Личностная ориентация***образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры*,* усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

***Деятельностный* *подход*** отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как ***общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности***, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуребудет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т. д.

Учащиеся должны приобрести *умения* по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

*Проектная деятельность учащихся* – это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель, согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности, соблюдение последовательности этапов проектирования (выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности, создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта), комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках ***информационно-коммуникативной деятельности***, в том числе способностейпередавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию ***информационной компетентности учащихся:*** формирование простейших *навыков* работы с источниками, (картографическими и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придается комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися ***коммуникативной компетенцией***: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексивной деятельности*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на ***воспитание*** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взглядыи на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

**Содержание УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учебно- методическое обеспечение образовательной деятельности**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания – М.: Просвещение, 2011г.
2. Матвеев А.П., Примерная программа по физической культуре для учащихся основной школы – М., 2010
3. Должиков И.И. Физическая культура: пособие для учителей – М.: Айрис пресс, 2009.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры 1 – 11 классы // Физическая культура в школе, 2009г. – №4. – С. 1-103.
5. Физическая культура: учебник 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **урока** | **Тема** | **Дата** | **Содержание:****Базовый уровень** | **Элементы содержания** | **Контроль знаний** |
| **Основы знаний по ФК (1 ч) Легкая атлетика (11 ч)** |
| 1 | Содержание занятий по ФК на учебный год Вводный инструктаж по Т/Б по легкой атлетике | 02.09 | Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого стартаУметь совершать прыжок в длину после быстрого разбега с 13–15 беговых шаговУметь метать мяч на дальность с разбегаУметь метать гранату из различных положений на дальность и в цельУметь метать гранату на дальность | Инструктаж по ТБ Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бегаФиниширование. Бег на результат 100 м. Развитие скоростных способностейПрыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Биохимические основы прыжковЧелночный бегПрыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Биохимическая основа метанияМетание гранаты из различных положений. Соревнования по легкой атлетике, рекордыМетание гранаты на дальность дистанции 70–80 м. | ТекущийБез учета времениФронтальныйКорректировка выполнения командФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияКорректировка техники прыжковВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения |
| 2 | Низкий старт . Стартовый разгон | 03.09 |
| 3 | РДК – быстроты. СУ | 06.09 |
| 4 |  Поднимание туловища за 30сНаклоны из положения стоя (гибкость) | 09.09 |
| 5 |  Прыжки в длину с местаПодтягивание (м); сгибание рук в упоре лежа (д) | 10.09 |
| 6 |  Низкий старт - 100м.РДК – сила | 13.09 |
| 7 |  Метание гранаты 500х700 гЭстафетный бег  | 16.09 |
| 8 |  Бег 30м СУВ. Прыжок в длину с разбега | 17.09 |
| 9 |  Бег 100м  | 20.09 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега . Метание гранаты 500х700г . | 23.09 |
| 11 |  Челночный бег 3\*10м | 24.09 |
| 12 |  Совершенствование техники Л/А упр. | 27.09 |
|  |
| 13 | Совершенствование ОФК через игровую деятельность.  | 30.09 |  |  |  |
| 14 |  С\И «Стритбол» 3х3 (д); футбол (ю) | 01.10 |
| 15 | ОФП. С/И элементы волейбола (д) «Стритбол» 3х3 (ю) | 04.10 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)**  |
| 16 | Кроссовая п-ка. Т/Б на уроках. Бег по пересеченной местности . | 07.10 |  | Бег в равномерном темпе 4000х3000м БУВ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие выносливости.. Бег на результат 3000 м (юноши) и 2000 м(девочки).  | Без учета времениФронтальныйФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения. |
| 17 | СУ бегуна | 08.10 |
| 18 | Бег 1000 м | 11.10 |
| 19 | РДК выносливости | 14.10 |
| 20 |  Полоса препятствий | 15.10 |
| 21 |  Бег 2000 м СУВ. Тестирование | 18.10 |
| 22 |  Бег 3000 м СУВ. РДК сила | 21.10 |
| 23 |  СУ Бегуна | 22.10 |
| 24 | Чередование беговых и силовых упражнений  |  |
| **Вариативная часть (3 ч)** |
| 25 | С/игры «Стритбол» 3х3 (д); футбол (м) | 25.10 |  |  |  |
| 26 | С/игры элементы волейбола (д); футбол (м) | 05.11 |
| 27 | ОФП. С/игры «Стритбол» 3х3 (м-д) | 08.11 |
| **Гимнастика (18 ч)** |
| 28 | Гимнастика с основами акробатики. Т/Б на уроках.  | 11.11 | Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементовУметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов, страховку и помощь. | Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностямОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прикладные упражненияИз упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностейИз упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат(девочки). | ТекущийФронтальный: выполнение комбинации из разученных элементовОценка техники выполнения висов. Корректировка движений, страховкаКорректировка движений, контроль над правильностью выполненияВыполнение правил |
| 29 |  Развитие силы и координационных способностей. | 12.11 |
| 30 | Развитие и совершенствование основных физических качеств. | 15.11 |
| 31 |  Развитие гибкости. Развитие силовых способностей. | 18.11 |
| 32 |  Круговая тренировка на совершенствование ОФК. | 19.11 | На совершенствование строевых упражнений. | Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. |  |
| 33 |  Совершенствование висов и упоров. | 22.11 | На совершенствование общеразвивающих Упражнений без предметов. | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. |
| 34 | Строевые приемы | 25.11 | На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами. | Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), на тренажерах.Девушки: Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. |
| 35 |  Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Развитие силы. | 26.11 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. |
| 36 |  Атлетическая гимнастика – круговая тренировка. |  |
| 37 | Выполнение индивидуальных акробатических комбинаций | 29.11 | На развитие координационных способностей. | Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на подкидном мостике. |
| 38 |  Строевые приемы .СФП – учет ОФК. | 02.12 |  | Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений |
| 39 |  Совершенствование координационных способностей. Упражнения в равновесии – комбинация (бревно). | 03.12 | На развитие силовых способностей и силовой выносливости. | Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по оному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гирей, гантелями, набивными мячами.Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. |
| 40 |  Совершенствование акробатических комбинаций, приближенным к соревновательной деятельности.  | 06.12 |  |  |
| 41 |  Упражнения в равновесии – комбинация. Развитие силы. | 09.12 | На развитие скоростно-силовых способностей. | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. |
| 42 | ОФП; СФП – учет ОФК (скакалка). | 10.12 | На развитие гибкости. | Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. |
| 43 |  Совершенствование акробатических комбинаций. | 13.12 |
| 44 |  Акробатическая комбинация соревновательной деятельности. | 16.12 | На знания о физической культуре. | Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах. |
| 45 |  Совершенствование опорных прыжков. | 17.12 | На овладение организаторскими умениями | Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. |
| **Вариативная часть (3 ч)** |
| 46 |  Опорный прыжок. | 20.12 | Самостоятельныезанятия**.** | Программа тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. |  |
| 47 | Двусторонняя игра в баскетбол. Броски по заданию. | 23.12 |
| 48 |  Двусторонняя игра. Штрафной бросок. | 24.12 |
| **Основы знаний (1ч)****Спортивные игры. Баскетбол (30ч)** |
| 49 | Баскетбол. Правила Т/Б в баскетболе. Правила баскетбола. | 27.12 | Уметь:Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками и осуществлять судейство игры.Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий в процессе игровой деятельности. |  | Текущий.Индивидуализация нагрузки.Выполнять нормативы физической подготовки по баскетболу Фиксирование дозировки.Контроль выполнения упражнений.Оценка техники игры.Корректировка:-выполнения команд- техники движения- техники и такта- техники игры.Оценка техники остановки.Оценка техники передачи мяча.Оценка техники ведения мяча.Оценка техники штрафного броска.Оценка техники бросков. |
| 50 |  Правила игры. Судейство. Терминология баскетбола. | 13.01 |
| 51 |  Игра в баскетбол по основным правилам. Броски по заданию. | 14.01 |
| 52 | Совершенствование комбинации из основных элементов техники владения мячом. Штрафной бросок. | 17.01 |
| 53 |  Упражнения для совершенствования техники владения мячом и развития скоростных качеств. | 20.01 |
| 54 | Совершенствование передвижений и остановок. Упражнения для совершенствования техники броска. | 21.01 | Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.Применять и использовать игру в организации активного отдыха на открытом воздухе. |  |
| 55 |  Совершенствование вариантов ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 24.01 |
| 56 | Бросок мяча со средней дистанции в прыжке. | 27.01 |
| 57 |  Совершенствование комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 28.01 |  |
| 58 | Индивидуальные действия в нападении и защите.  | 31.01 | На овладение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещение в стойке приставным шагом, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |  |
| 59 |  Учебная игра по заданию. Личная и зонная защита (2х3). | 03.02 |
| 60 |  Зонная защита (3х2).  | 04.02 | На освоение и совершенствование ловли и передачи мяча. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге), с пассивным сопротивлением защитника. |
| 61 |  Совершенствование индивидуальной техники защиты (перехват мяча, выбивание, накрытие броска). | 07.02 |  | Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях |
| 62 |  Зонная защита (2х1х2). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | 10.02 | На освоение и совершенствование техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменениями направле6ния движения и скорости.Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой, с пассивным сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. |
| 63 |  Сочетание приемов ведения и броска.  | 11.02 |
| 64 |  Бросок мяча в прыжке с сопротивлением защитника. | 14.02 | На овладение и совершенствование техники бросков мяча. | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после видения, после ловли) без сопротивления защитника и с пассивным противодействием в прыжке.Варианты бросков мяча без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.Броски с различных дистанций по заданию. |
| 65 |  Нападение против зонной защиты.  | 17.02 |
| 66 | Нападение против личной защиты. Развитие скоростно-силовых качеств. | 18.02 | На освоение индивидуальной техники защиты и совершенствование техники защитных действий | Вырывание и выбивание мяча.Перехват мяча.Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).Личная и зонная защита. |  |
| 67 |  Игра в баскетбол по правилам.  | 21.02 | На закрепление техники владения мячом и развития, и совершенствования координационных способностей. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Развитие, и совершенствование координационных качеств и координационных способностей. |  |
| 68 |  Индивидуальные действия в защите (выравнивание, выбивание, перехват и накрывание мяча). | 25.02 |
| 69 |  Учебная игра по заданию. Нападение против личной защиты. Штрафной бросок. | 28.02 | На закрепление и совершенствование техники перемещений и владения мячом. | Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 70 | Бросок мяча полукрюком в движении. | 02.03 |
|  **Волейбол (10 ч)**  |
| 71 | Т/Б на уроках волейбола  | 03.03 | Уметь выполнять различные передачи нижняя прямая подача; мяча: двумя руками сверху, в парах, нижний прием и передача верхняя прямая подача блокирование; | Стойки .перемещения ,приемы и передачи мяча ,знать правила игры ,развитие скоростно- силовых качеств, нападающий удар и блокирование. |  |
| 72 | Верхняя передача мяча в парах.  | 06.03 |
| 73 | Верхняя передача. Прием снизу. | 10.03 |
| 74 | Прием мяча снизу.  | 13.03 |
| 75 | Нижняя передача мяча. Игра в в/бол. | 16.03 |  |  |  |
| 76 | Развитие силовых качеств. Нападающий удар | 17.03 |
| 77 |  Учебная игра | 20.03 |
| 78 | Верхняя передача -прием снизу. Учебная игра | 03.04 |
| 79 | Верхняя передача в парах и тройках . | 06.04 |
| 80 |  Учебная игра. | 07.04 |
| **Кроссовая подготовка (9 ч)** |  |  |  |  |
| 81 |  Т/Б на уроках.  | 10.04 |  |  |  |
| 82 |  Бег по пересеченной местности | 13.04 |
| 83 | РДК выносливости | 14.04 |
| 84 |  СУ бегуна | 17.04 |
| 85 |  Бег 1000 м  | 20.04 |
| 86 |  Бег 2000 м,3000 м. | 21.04 |
| 87 | РДК сила | 24.04 |
| 88 |  Преодоление полосы препятствий | 27.04 |
| 89 |  Чередование беговых и силовых упражнений (комбинированный) совершенствование ОФК | 28.04 |
|  |
| 90 | РДК выносливости | 04.05 |  |  |  |
| 91 | С/игры (д) «Стритбол» 3х3; (м) футбол | 05.05 |
| 92 | ОФП. С/игры элементы волейбола (д); «Стритбол» 3х3 (м) | 08.05 |
| **Легкая атлетика (11 ч)** |
| 93 | Т/Б на уроках –л/а | 11.05 | Владеть техникой передачи и приема эстафетной палочки вне зоны передачиВладеть техникой передачи и приема эстафетной палочкиУметь пробегать 60 м с низкого старта с максимальной скоростью, передавать и принимать палочку в медленном бегеУметь прыгать в длину с 13–15 шагов разбега, выполнять отведение мячаУметь выполнять последние бросковые шаги и финальное усилие в метании мяча на дальность с разбегаУметь прыгать в длину на максимальный результат при оптимальной скорости, метать мяч на дальность с разбега, сохраняя характерный для техники метания ритмУметь пробегать дистанцию 2000 м |  | ТекущийБез учета времениФронтальныйКорректировка выполнения командФиксирование результатовКорректировка техники и тактики бега, правильности дыханияКорректировка техники прыжковВыполнения правил игрСтраховка, коррекция движенийФиксирование дозировки, точность исполненияКонтроль над правильностью выполнения |
| 94 | РДК - быстроты | 12.05 |
| 95 |  Поднимание туловища за 30сНаклоны из положения сидя (гибкость) | 15.05 |
| 96 |  Прыжки в длину с местаПодтягивание (м); сгибание разгибание рук в упоре лежа (д) | 18.05 |
| 97 | Спринтерский бег 30; 100 мНизкий старт – технический контроль  | 19.05 |
| 98 | Челночный бег 3х10 м.Метание гранаты. | 22.05 |
| 99 |  Технический контроль прыжка в длину с разбега | 25.05 |
| 100 | Бег 30; 100 м – учет Прыжок в длину с разбега - контроль | 26.05 |
| 101 |  Эстафетный бег 150 м. Челночный бег 3х10 результат.  | 29.05 |
| 102 |  Низкий старт 100 м. Метание гранаты 700х500 г  |  |
| 103 | РДК быстроты |  |  |  |  |
| 104 | Преодоление полосы препятствий |  |  |  |  |
| 105 | РДК силы |  |  |  |  |

По программе : 105 часов; дано 101 час .