МКОУ Топчихинская средняя общеобразовательная школа №1

имени Героя России Дмитрия Ерофеева

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| педагогический совет | заместитель директора по УВР | директор |
| Протокол № 1 от 26.08.2022 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гаркалова Г.С. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кравцова Т.В. |
|  | Протокол №1 от 26.08.2022 | Приказ № 391 от 26.08.2022 |

Рабочая программа

учебного предмета (курса) Физическая культура

для 10 класса на 2022-2023 уч. год (или ступень)

*Разработана на основании*

«Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 – 11 классов»

(В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2016г).

*Срок реализации*

*2022-2023 уч.год.*

*Авторы-составители*

**Абрамов В.М.**

2022 год

**1. Пояснительная записка**

**1.1 Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа.**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10 классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального/основного общего образования (2010), примерной программы НОО/ООО по физической культуры, программы «Физическая культура» для 10-11классов под редакцией Лях В.И. Физическая культура, Рабочие программы, предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха 10-11 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. -5-е изд.. – М.: Просвещение. 2016.

**1.2 Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**1.3 Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура».**

**Цель:**

Целью развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

• содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

• обучение основам базовых видов двигательных действий;

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

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

• выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

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

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

• выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

• формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

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

• содействие развитию психических процессов и обучение основам психическойсаморегуляции.

**1.4 Место учебного предмета «Физическая культура.**

Преподавание предмета «Физическая культура» предоставляет распределение учебных часов в соответствии с содержанием предметной области «Физической культуры» ФГОС основного общего образования. Планирование преподавание и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре УМК «Физической культуре» для 9 классов под ред. М.Я. Виленского Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

**2.Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета курса.**

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

**Личностные результаты**

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной. Гордости за свой край. Свою Родину. Прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герба. Флага. Гимна); • знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

• готовность к служению Отечеству, его защите;

• сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

• сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

• толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

• навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

• нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

• готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

• эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

• принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

• бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;

• осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;

• сформированнность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

• ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно - смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

• умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

• умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

• владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

• готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в азличных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

• умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, ммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

• умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

• умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;

• владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

• владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и о Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

• умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

• овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;

• овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:

• роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

• роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

• самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

• контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

• приёмы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• приёмы массажа и самомассажа;

• занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

• судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

• индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

• планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

• уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

• эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

• дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические  упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м, с  Бег 100 м, с | 5,0  14,3 | 5,4  17,5 |
| Силовые | Подтягивание из виса  на высокой перекладине,  кол-во раз  Подтягивание в висе  лёжа на низкой перекла-  дине, кол-во раз  Прыжок в длину с места,  см | 10  —  215 | —  14  170 |
| Выносливость | Кроссовый бег на 3 км,  мин/с  Кроссовый бег на 2 км,  мин/с | 13.5  — | —  10 |

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

• в метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

• в гимнастических и акробатических упражнениях: вы-

полнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусьях (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных

упражнений (девушки);

• в единоборствах: проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

• в спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей (табл. 1) с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное  упражнение (тест) | Возраст.  лет | Уровень | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 16  17 | 5,2 и ниже  5,1 | 5,1—4,8  5,0—4,7 | 4,4 и выше  4,3 | 6,1 и ниже  6,1 | 5,9—5,3 | 4,8 и выше  4,8 |
| 2 | Координационные | Челночный бег  3 10 м, с | 16  17 | 8,2 и ниже  8,1 | 8,0—7,7  7,9—7,5 | 7,3 и выше  7,2 | 9,7 и ниже  9,6 | 9,3—8,7  9,3—8,7 | 8,4 и выше  8,4 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину  с места, см | 16  17 | 180 и ниже  190 | 195—210  205—220 | 230 и выше  240 | 160 и ниже  160 | 170—190  170—190 | 210 и выше  210 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 16  17 | 1100 и ниже  1100 | 1300—1400  1300—1400 | 1500 и выше1500 | 900 и ниже  900 | 1050—1200  1050—1200 | 1300 и выше  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из  положения стоя, см | 16  17 | 5 и ниже  5 | 9—12  9—12 | 15 и выше  15 | 7 и ниже  7 | 12—14  12—14 | 20 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекла-  дине из виса, кол-  во раз (юноши), на  низкой перекладине  из виса лежа, кол-во  раз (девушки) | 16  17 | 4 и ниже  5 | 8—9  9—10 | 11 и выше | 6 и ниже | 13—15  13—15 | 18 и выше |

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

**3.Содержание учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.**

**Знания о физической культуре.**

**Социокультурные основы**. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни, физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

**Психолого-педагогические основы**. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корригирующей аправленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

**Медико-биологические основы**. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм

занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры. Дозировка указана в программах 10-11 классов. Изменения следует проводить с учётом индивидуальных особенностей учащихся.

**Закрепление приёмов саморегуляции**. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Закрепление приёмов самоконтроля**. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

**3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Объем учебного времени | Модули программы | Количество учебного времени | Итоговые уроки |
| 10 | 105 | Легкая атлетика | 22 | 105 |
| Баскетбол | 11 |
| Гимнастика | 18 |
| Лажная подготовка | 17 |
| Волейбол | 11 |
| Элементы единоборств | 9 |
| Футбол | 10 |
| Гандбол | 7 |

**Приложение №1**

**4. Календарно тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 10 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Всего часов | Дата проведения урока | |
| план | факт. |
| **Легкая атлетика 11 часов.** | | | | |
| 1 | Конституция Российской Федерации, в которой установлены права граждан на занятия физической культурой и спором. Высокий и низкий старт до 40 м, стартовый разгон, бег на результат на 100 м, эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 2 | Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин, бег на 3000 м. | 1 |  |  |
| 3 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (принят в 2007 г.). Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин, бег на 2000 м. | 1 |  |  |
| 4 | Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 5 | Закон Российской Федерации «Об образовании» (принят в 1992 г.). Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 6 | Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов, с полного разбега, на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния до 20 м. | 1 |  |  |
| 7 | Физическая культура – важная часть культуры общества. Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега, на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1 1 м) с расстояния 12—14 м. | 1 |  |  |
| 8 | Метание гранаты весом 500—700 г с места на дальность, с колена, лёжа; с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2 2 м) с расстояния 12— 15 м, по движущейся цели (2 2 м) с расстояния 10— 12 м. | 1 |  |  |
| 9 | Физическая культура личности, ее основные составляющие. Метание гранаты весом 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданного расстояния. | 1 |  |  |
| 10 | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |  |  |
| 11 | Условия и факторы, от которых зависит уровень развития физической культуры личности. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного—четырёх шагов вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. | 1 |  |  |
| **Баскетбол 11 часов** | | | | |
| 12 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения 1 по овладению и совершенствованию техники перемещений и владения мячом. | 1 |  |  |
| 13 | Исторические сведения о пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). | 1 |  |  |
| 14 | Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки). | 1 |  |  |
| 15 | Состояние здоровья и уровень физического состояния молодёжи и взрослых в современных условиях. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 16 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Упражнения на быстроту и точность реакции, прыжки в заданном ритме. | 1 |  |  |
| 17 | Понятие «Здоровье» и характеристика факторов, от которых оно зависит. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). | 1 |  |  |
| 18 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями. | 1 |  |  |
| 19 | Регулярные и правильно дозируемые физические упражнения как основной фактор расширение функциональных и приспособительных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека и главное профилактическое средство в борьбе со всевозможными заболеваниями. Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 |  |  |
| 20 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками. бадминтонной ракеткой, воздушными ша- рами). | 1 |  |  |
| 21 | Физические упражнении, которые приносят наибольшую пользу. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. | 1 |  |  |
| 22 | Игра по упрощённым правилам баскетбола. Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Гимнастика 18 часов.** | | | | |
| 23 | Общие правила поведения на занятиях физической культурой. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. | 1 |  |  |
| 24 | Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. | 1 |  |  |
| 25 | Правила эксплуатации спортивных и тренажёрных залов, пришкольных площадок и стадионов. Нестандартного оборудования. Упражнения с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажёрах, с эспандерами. | 1 |  |  |
| 26 | Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами. | 1 |  |  |
| 27 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъём переворотом, подъём разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. | 1 |  |  |
| 28 | Толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом. | 1 |  |  |
| 29 | Основные мероприятия. Которые способствуют профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.). | 1 |  |  |
| 30 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). | 1 |  |  |
| 31 | Основные санитарно-гигиенические требования при занятиях физическими упражнениями. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с чьей-либо помощью; кувырок назад через стойку на руках с чьей либо помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |  |  |
| 32 | Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов. | 1 |  |  |
| 33 | Понятие «Физическое упражнение». Комбинации обще развивающих 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, на гимнастических снарядах. | 1 |  |  |
| 34 | Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика. | 1 |  |  |
| 35 | Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами. | 1 |  |  |
| 36 | Упражнения в висах и упорах, обще развивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах. | 1 |  |  |
| 37 | Классификация физических упражнений по анатомическому знаку, по признаку физиологических зон мощности, по признаку преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств (способностей). Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча. | 1 |  |  |
| 38 | Обще развивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами. | 1 |  |  |
| 39 | Урочные и неурочные формы занятий и их особенности. 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. | 1 |  |  |
| 40 | Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями. Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка 17 час.** | | | | |
| 41 | Урок – основная форма физического воспитания школьников. Переход с одно- временных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
| 42 | Переход с одно- временных ходов на попеременные. | 1 |  |  |
| 43 | Формы организации физического воспитания в семье. Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |
| 44 | Преодоление подъёмов и препятствий. | 1 |  |  |
| 45 | Проблема инвалидности. ЕЕ социальное значение. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). | 1 |  |  |
| 46 | Прохождение дистанции до 5 км (девушки), и до 6 км (юноши). | 1 |  |  |
| 47 | Роль занятий физическими упражнениями и спортом для лиц с ограниченными психическими и физическими возможностями. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |  |  |
| 48 | Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. | 1 |  |  |
| 49 | Понятие «адаптивная физическая культура», ее основные виды. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 1 |  |  |
| 50 | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. | 1 |  |  |
| 51 | Польза, история и характеристика адаптивного спорта. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). | 1 |  |  |
| 52 | Правила проведения самостоятельных занятий. | 1 |  |  |
| 53 | Классификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Особенности физической подготовки лыжника. | 1 |  |  |
| 54 | Основные элементы тактики в лыжных гонках. | 1 |  |  |
| 55 | Адаптивная двигательная реабилитация. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 56 | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | 1 |  |  |
| 57 | Адаптивная физическая рекреация. Первая помощь при травмах и обморожениях. | 1 |  |  |
| **Волейбол 11 ч.** | | | | |
| 58 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Всевозможные эстафеты, круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 59 | Понятие «физическая нагрузка»; объем. Интенсивность физической нагрузки. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. | 1 |  |  |
| 60 | Варианты техники приёма и передачи мяча. Подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин. | 1 |  |  |
| 61 | Способы регулирования физической нагрузки. Варианты техники приёма и передачи мяча. Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками. | 1 |  |  |
| 62 | Варианты подачи мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м. | 1 |  |  |
| 63 | Факторы, определяющие величину нагрузки. Варианты нападающего удара через сетку. Судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий. | 1 |  |  |
| 64 | Варианты нападающего удара через сетку. Подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. | 1 |  |  |
| 65 | Контроль и самоконторль переносимости физических нагрузок по внешним и внутренним признакам утомления, по ЧСС, частоте дыхания, с помощь. Функциональных проб. Варианты блокирования нападающих уда- ров (одиночное и вдвоём), страховка. | 1 |  |  |
| 66 | Варианты блокирования нападающих уда- ров (одиночное и вдвоём), страховка. Терминология избранной спортивной игры. | 1 |  |  |
| 67 | Основная направленность индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия при нападении и защите. | 1 |  |  |
| 68 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Элементы единоборств 9 ч.** | | | | |
| 69 | Формы самостоятельных индивидуальных занятий. Приёмы самостраховки. Приёмы борьбы лежа и стоя. Учебная схватка. | 1 |  |  |
| 70 | Пройденный материал по приёмам единоборства, подвижные игры типа «Сила и ловкость», «Борьба всадников», «Борьба «двое против двоих» и т. д. | 1 |  |  |
| 71 | Объективные и субъективные показатели состояния организма в процессе индивидуальной физкультурной деятельности, индивидуальный контроль занятий на основе простейших проб и контрольных упражнений (тестов). Силовые упражнения и единоборства в парах. | 1 |  |  |
| 72 | Самостоятельная разминка перед поединком. Правила соревнований по одному из видов. | 1 |  |  |
| 73 | Режим дня старшеклассника. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. | 1 |  |  |
| 74 | Техника безопасности. Гигиена борца. | 1 |  |  |
| 75 | 7 Ориентировочные возрастные нормы суточной двигательной активности школьников, не занимающихся регулярно спортом. Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры. | 1 |  |  |
| 76 | Самоконтроль при занятиях единоборствами. | 1 |  |  |
| 77 | Спортивно – массовые соревнования – одна из форм внеклассной работы по физическому воспитанию в школе. Умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. | 1 |  |  |
| **Футбол 10 часов.** | | | | |
| 78 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижения. Ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с. | 1 |  |  |
| 79 | Назначение, программа. организация и проведение внеклассной работы. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью. | 1 |  |  |
| 80 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. | 1 |  |  |
| 81 | Командные и лично-командные соревнования. Комбинации из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 1 |  |  |
| 82 | Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. | 1 |  |  |
| 83 | Основные типы телосложения. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (выбивание, отбор, перехват). Психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. | 1 |  |  |
| 84 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Правила игры. | 1 |  |  |
| 85 | Системы занятий физическими упражнениями, направленные на изменения телосложения и улучшения осанки. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 86 | Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. | 1 |  |  |
| 87 | Методы контроля за изменениям показателей телосложения. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам. | 1 |  |  |
| **Гандбол 7 часов.** | | | | |
| 88 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости. | 1 |  |  |
| 89 | Основные компоненты массы тела человека. Варианты ловли и передачи мяча без со- противления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |
| 90 | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. | 1 |  |  |
| 91 | Методика применения упражнений по увеличению массы тела. Действия против игрока без мяча и игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват). | 1 |  |  |
| 92 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. Подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. | 1 |  |  |
| 93 | Методика применения упражнений по снижению массы тела. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |  |
| 94 | Игра по упрощённым правилам ручного мяча. Игра по правилам. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика 11 часов.** | | | | |
| 95 | Вредные привычки и их опасность для здоровья человека. Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями, бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 96 | Вред употребления наркотиков, алкоголя, табакокурения, анаболических препаратов. Длительный бег до 20 мин. | 1 |  |  |
| 97 | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка. | 1 |  |  |
| 98 | Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. | 1 |  |  |
| 99 | Характеристика современных спортивно-оздоровительных систем по формированию культуры движения и телосложения: ритмической гимнастики, шейпинга, степаэробики. велоаэробики. акваэарбики. бодибилдинга, (атлетической гимнастики). тренажеров и тренажерных устройств. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег. | 1 |  |  |
| 100 | Прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками. | 1 |  |  |
| 101 | Понятие: олимпийское движение. Олимпийские игры, Международный олимпийский комитет (МОК). Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по лёгкой атлетике и рекорды. | 1 |  |  |
| 102 | Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. | 1 |  |  |
| 103 | Краткие сведения об истории древних и современных Олимпийскийх игр. Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 104 | Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  |  |
| 105 | Выполнение обязанностей судьи на легко- атлетических соревнованиях и инструктора на занятиях с младшими школьниками. | 1 |  |  |

**Оформление изменений и дополнений**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Планируемая дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Фактическая дата**  **проведения** | | **Причина изменения даты** |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  | |