**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 10 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС СОО

Составитель программы: Мальцев Алексей Иванович

учитель физической культуры первой категории

*п. Прииртышский*

*2019 год*

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

1) умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

2) владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

3) владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

5) владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

сформированность представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;

овладение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

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

овладение доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Ученик научится:**

* определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
* характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
* характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
* составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
* выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
* выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
* практически использовать приемы защиты и самообороны;
* составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
* определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
* проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
* владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Ученик получит возможность научиться:**

* самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
* выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
* проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
* выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
* выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
* осуществлять судейство в избранном виде спорта;
* составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» (базовый уровень)**

**Физическая культура и здоровый образ жизни**

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

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

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество**  **часов** |
|  | **Легкая атлетика (9 часов), ГТО (5 часов)** | **15** |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. ИОТ-049-16 | 1 |
| 2 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | 1 |
| 3 | Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-018-16 | 1 |
| 4 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег 30 метров (2 – 3 повторения). ИОТ-018-16 | 1 |
| 5 | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | 1 |
| 6 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16 | 1 |
| 7 | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | 1 |
| 8 | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. ИОТ-018-16 | 1 |
| 9 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16 | 1 |
| 10 | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров. ИОТ-018-16 | 1 |
| 11 | Бег 1000 метров с фиксированием результата. ИОТ-018-16 | 1 |
| 12 | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности. Развитие силы рук. ИОТ-018-16 | 1 |
| 13 | Бег 100 метров на результат. ИОТ-018-16 | 1 |
| 14 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Прыжки в длину «согнув ноги». Совершенствование: с 11-13 шагов разбега. ИОТ-018-16 | 1 |
|  | **Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)** | 15 |
| 1 | Индивидуальные особенности физического и психического развития. Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-020-16 | 1 |
| 2 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. ИОТ-020-16 | 1 |
| 3 | Ведение мяча, отбор мяча. ИОТ-020-16 | 1 |
| 4 | Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | 1 |
| 5 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. ИОТ-020-16 | 1 |
| 6 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. ИОТ-020-16 | 1 |
| 7 | Скоростно-силовая работа. ИОТ-020-16 | 1 |
| 8 | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ИОТ-020-16 | 1 |
| 9 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. ИОТ-020-16 | 1 |
| 10 | Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | 1 |
| 11 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. ИОТ-020-16 | 1 |
| 12 | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. ИОТ-020-16 | 1 |
| 13 | Скоростно-силовая работа с утяжелениями ИОТ-020-16 | 1 |
| 14 | Вырывание, выбивание мяча. ИОТ-020-16 | 1 |
| 15 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Игра в баскетбол по основным правилам. ИОТ-020-16 | 1 |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (13 часов), ГТО (6 часов)** | 19 |
| 1 | Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Силовой тренинг. ИОТ-017-16 | 1 |
| 2 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. ИОТ-017-16 | 1 |
| 3 | Лазанье по канату в три приема. ИОТ-017-16 | 1 |
| 4 | Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Развитие силы рук. ИОТ-017-16 | 1 |
| 5 | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). ИОТ-017-16 | 1 |
| 6 | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). ИОТ-017-16 | 1 |
| 7 | Приемы самомассажа и релаксации. Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16 | 1 |
| 8 | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д). ИОТ-017-16 | 1 |
| 9 | Акробатические упражнения. ИОТ-017-16 | 1 |
| 10 | Техника конькового хода. ИОТ-019-16 | 1 |
| 11 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. ИОТ-017-16 | 1 |
| 12 | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. ИОТ-017-16 | 1 |
| 13 | Техника преодоления подъемов и спусков. ИОТ-019-16 | 1 |
| 14 | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. ИОТ-017-16 | 1 |
| 15 | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. ИОТ-017-16 | 1 |
| 16 | Техника прохождения дистанции. ИОТ-019-16 | 1 |
| 17 | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). ИОТ-017-16 | 1 |
| 18 | Приемы защиты и самообороны. Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). ИОТ-017-16 | 1 |
| 19 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Применение лыжных ходов на дистанции. ИОТ-019-16 | 1 |
|  | **Лыжная подготовка (16 часов), ГТО (8 часов)** | 24 |
| 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. ИОТ-019-16 | 1 |
| 2 | Скользящий шаг без палок и с палками. ИОТ-019-16 | 1 |
| 3 | Прохождение дистанции 3-5 км в высоком темпе. ИОТ-019-16 | 1 |
| 4 | Повороты переступанием в движении. ИОТ-019-16 | 1 |
| 5 | Подъем в гору скользящим шагом. ИОТ-019-16 | 1 |
| 6 | Совершенствование техники лыжных ходов. ИОТ-019-16 | 1 |
| 7 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16 | 1 |
| 8 | Подъем «полуелочкой». Коньковый ход. ИОТ-019-16 | 1 |
| 9 | Прохождение дистанции 5 – 10 км. ИОТ-019-16 | 1 |
| 10 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16 | 1 |
| 11 | Одновременные ходы. Попеременный двухшажный ход. ИОТ-019-16 | 1 |
| 12 | Комплексы физических упражнений различной направленности. Темповая работа. ИОТ-019-16 | 1 |
| 13 | Прохождение дистанции до 4,5км. Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16 | 1 |
| 14 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. ИОТ-019-16 | 1 |
| 15 | Повторная тренировка по 500м. ИОТ-019-16 | 1 |
| 16 | Коньковый ход. Эстафеты. ИОТ-019-16 | 1 |
| 17 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16 | 1 |
| 18 | Ускорение отрезков 100-200м. ИОТ-019-16 | 1 |
| 19 | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.  Коньковый ход. ИОТ-019-16 | 1 |
| 20 | Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16 | 1 |
| 21 | Пробное выполнение норматива комплекса ГТО бег на лыжах 3-5 км. ИОТ-019-16 | 1 |
| 22 | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16 | 1 |
| 23 | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. ИОТ-019-16 | 1 |
| 24 | Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. Бег на лыжах с целью развития общей выносливости. ИОТ-019-16 | 1 |
|  | **Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)** | 15 |
| 1 | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Броски мяча после ведения. ИОТ-020-16 | 1 |
| 2 | Учебная игра в баскетбол. ИОТ-020-16 | 1 |
| 3 | Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег в легком темпе. ИОТ-018-16 | 1 |
| 4 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. ИОТ-020-16 | 1 |
| 5 | Учебная игра в волейбол. ИОТ-020-16 | 1 |
| 6 | Бег в среднем темпе. ИОТ-020-16 | 1 |
| 7 | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. ИОТ-020-16 | 1 |
| 8 | Передачи мяча в тройках с перемещением. ИОТ-020-16 | 1 |
| 9 | Скоростно-силовая работа. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | 1 |
| 10 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. ИОТ-020-16 | 1 |
| 11 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». ИОТ-020-16 | 1 |
| 12 | Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-020-16 | 1 |
| 13 | Прием мяча снизу после подачи. ИОТ-020-16 | 1 |
| 14 | Отбивание мяча кулаком через сетку. ИОТ-020-16 | 1 |
| 15 | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | 1 |
|  | **Легкая атлетика (10 часов), ГТО (5 часов)** | 15 |
| 1 | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». ИОТ-018-16 | 1 |
| 2 | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16 | 1 |
| 3 | Бег с ускорениями. ИОТ-018-16 | 1 |
| 4 | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16 | 1 |
| 5 | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | 1 |
| 6 | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 7 | Бег 30 м, Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16 | 1 |
| 8 | Бег 100м. ИОТ-018-16 | 1 |
| 9 | Ускорения отрезков 200-400м. ИОТ-018-16 | 1 |
| 10 | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. ИОТ-018-16 | 1 |
| 11 | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16 | 1 |
| 12 | Ускорения отрезков 100м. ИОТ-018-16 | 1 |
| 13 | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | 1 |
| 14 | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). ИОТ-018-16 | 1 |
| 15 | Физическая культура и основы здорового образа жизни  Километры здоровья. ИОТ-018-16 | 1 |
|  | **1 четверть** | **24** |
|  | **2 четверть** | **24** |
|  | **3 четверть** | **30** |
|  | **4 четверть** | **24** |
|  | **Итого за год** | **102** |

**Приложение**

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№**  **в теме** | **Дата** | | **Тема** | **Тип урока,**  **форма проведения** | **Планируемые предметные результаты** |
| **план** | **факт** |
| **Легкая атлетика (9 часов), ГТО (5 часов)** | | | | | | |
| 1 | 1 |  |  | Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (лёгкая атлетика, спортивные и подвижные игры), оказание первой помощи. ИОТ-049-16 | Вводный урок,  лекция | -Знать технику безопасности на уроках легкой атлетике, способы оказания первой помощи |
| 2 | 2 |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | Урок совершенствования, практикум | - Понимать значение понятия физическая культура и знать основы здорового образа жизни.  Знать технику выполнения бега на средние дистанции |
| 3 | 3 |  |  | Комплексы упражнений на развитие гибкости. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие гибкости;  -составлять для себя комплекс упражнений;  -выполнять упражнения с полной амплитудой. |
| 4 | 4 |  |  | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Бег 30 метров (2 – 3 повторения). ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум | Знать технику выполнения упражнений  - определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; |
| 5 | 5 |  |  | Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум | Знать технику выполнения бега на средние дистанции |
| 6 | 6 |  |  | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. Круговая силовая тренировка. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать особенности метода круговой тренировки;  -подбирать силовые упражнения;  -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.  - знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; |
| 7 | 7 |  |  | Равномерный бег 1000 метров, ОРУ на развитие выносливости. ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум, интегрированный урок с биологией | Знать технику выполнения бега на средние дистанции |
| 8 | 8 |  |  | Наклоны в перёд из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лёжа за 30 секунд. ИОТ-018-16 | Совершенствования, зачет | Знать технику выполнения упражнений |
| 9 | 9 |  |  | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16 | Открытия новых знаний, практикум | -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;  -знать что такое взрывная и скоростная сила;  -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности.  - Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 10 | 10 |  |  | Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров. ИОТ-018-16 | Учетный,  зачет | Знать технику выполнения прыжков в длину с места |
| 11 | 11 |  |  | Бег 1000 метров с фиксированием результата. ИОТ-018-16 | учетный,  зачет | Знать технику и тактику бега на длинную дистанцию |
| 12 | 12 |  |  | Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности. Развитие силы рук. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук;  -осваивать новые упражнения для развития силы рук;  -самостоятельно выполнять упражнения.  - знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; |
| 13 | 13 |  |  | Бег 100 метров на результат. ИОТ-018-16 | Урок развивающего контроля,  зачет | Знать технику выполнения бега на 100м |
| 14 | 14 |  |  | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  Прыжки в длину «согнув ноги»  Совершенствование: с 11-13 шагов разбега. ИОТ-018-16 | Совершенствования,  практикум | - Владеть основными способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  - Знать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» |
| **Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)** | | | | | | |
| 15 | 1 |  |  | Индивидуальные особенности физического и психического развития. Развитие мышц брюшного пресса. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -осваивать упражнения для развития мышц брюшного пресса;  -самостоятельно выполнять упражнения;  -демонстрировать технику силовых упражнений.  - характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; |
| 16 | 2 |  |  | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма. ИОТ-020-16 | Урок обще-методологической направленности, практикум | Виды ударов по катящемуся мячу различными частями стопы |
| 17 | 3 |  |  | Ведение мяча, отбор мяча. ИОТ-020-16 | Урок обще-методологической направленности, практикум | Виды ведения и способы отбора мяча |
| 18 | 4 |  |  | Основные формы организации занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать особенности метода круговой тренировки;  -подбирать силовые упражнения;  -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.  - характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; |
| 19 | 5 |  |  | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Правила вбрасывания мяча из-за «боковой», обманные движения |
| 20 | 6 |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. ИОТ-020-16 | Совершенствования, соревнование | Правила игры в футбол |
| 21 | 7 |  |  | Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями;  -знать что такое взрывная и скоростная сила;  -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 22 | 8 |  |  | Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. ИОТ-020-16 | Комбинированный, практикум | Терминология игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий, технику выполнения упражнений. |
| 23 | 9 |  |  | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола |
| 24 | 10 |  |  | Индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры. Круговая силовая тренировка. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать особенности метода круговой тренировки;  -подбирать силовые упражнения;  -осуществлять самоконтроль на занятиях физической культуры с силовой направленностью.  - составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры; |
| 25 | 11 |  |  | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. ИОТ-020-16 | Комбинированный, практикум | Технику выполнения бросков в движении |
| 26 | 12 |  |  | Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. ИОТ-020-16 | Комбинированный, практикум | Технику броска одной рукой от плеча с места и в движении |
| 27 | 13 |  |  | Тренировка в подтягивании. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать технику выполнения норматива ГТО подтягивания из виса на высокой и из виса лежа на низкой перекладинах;  -выполнять упражнения на развитие силы мышц рук;  -соблюдать гигиену на занятиях физической культуры. |
| 28 | 14 |  |  | Вырывание, выбивание мяча. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Способы выбивания и выбивания мяча |
| 29 | 15 |  |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании  здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия  Игра в баскетбол по основным правилам. ИОТ-020-16 | Контрольный, соревнования | Знать правила игры в баскетбол |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастика с элементами акробатики (13 часов), ГТО (6 часов)** | | | | | | |
| 30 | 1 |  |  | Комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания. Силовой тренинг. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать базовые понятия силового тренинга;  -осваивать новые силовые упражнения;  -соблюдают правила гигиены и профилактики травматизма.  - выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; |
| 31 | 2 |  |  | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Кувырки вперед и назад. ИОТ-017-16 | Комбинированный, лекция- практикум | -Знать технику безопасности во время занятий гимнастикой.  -Знатьтехнику выполнения кувырков вперед и назад |
| 32 | 3 |  |  | Лазанье по канату в три приема. ИОТ-017-16 | Совершенствования, практикум | Технику лазанья по канату в три приема |
| 33 | 4 |  |  | Техника выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).Развитие силы рук. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать силу рук;  -выполнять упражнения для развития силы рук;  -самостоятельно выполнять упражнения.  - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| 34 | 5 |  |  | Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д). ИОТ-017-16 | Комбинированный, практикум | Технику выполнения висов |
| 35 | 6 |  |  | Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д). ИОТ-017-16 | Комбинированный, практикум | Технику выполнения стойки на голове и руках, мост |
| 36 | 7 |  |  | Приемы самомассажа и релаксации. Упражнения на развитие гибкости. ИОТ-017-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие гибкости;  -составлять для себя комплекс упражнений;  -выполнять упражнения с полной амплитудой.  - практически использовать приемы самомассажа и релаксации; |
| 37 | 8 |  |  | Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д). ИОТ-017-16 | Совершенствования, практикум | Технику выполнения комбинации |
| 38 | 9 |  |  | Акробатические упражнения. ИОТ-017-16 | Комбинированный, дискуссия | Технику выполнения акробатических упражнений |
| 39 | 10 |  |  | Техника попеременного двухшажного хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -совершенствовать технику попеременного двухшажного хода;  -знать особенности лыжного спорта;  -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. |
| 40 | 11 |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии. ИОТ-017-16 | Совершенствования, практикум, интегрированный урок с ОБЖ | - Определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;  - Знать основы Физической культуры и здорового образа жизни, ориентироваться в понятиях.  -Технику выполнения упражнений в равновесии |
| 41 | 12 |  |  | Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища. ИОТ-017-16 | Совершенствования, практикум | Технику преодоления гимнастической полосы препятствий |
| 42 | 13 |  |  | Техника одновременного бесшажного и одношажного ходов. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -совершенствовать технику одовременного бесшажног и одношажного ходов;  -соблюдать гигиену и технику безопасности на уроках лыжной подготовки;  -знать отличия между лыжными ходами. |
| 43 | 14 |  |  | Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат. ИОТ-017-16 | Комбинированный, зачет | Технику длинного кувырка вперед |
| 44 | 15 |  |  | Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения. ИОТ-017-16 | Контрольный, зачет | Технику соединения гимнастических элементов |
| 45 | 16 |  |  | Техника конькового хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать отличия конькового хода от классического;  -совершенствовать технику конькового хода;  -уметь правильно подбирать одежду и инвентарь для занятий лыжной подготовкой. |
| 46 | 17 |  |  | Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м). ИОТ-017-16 | Совершенствования, практикум | Технику выполнения упражнений в равновесии |
| 47 | 18 |  |  | Приемы защиты и самообороны. Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м). ИОТ-017-16 | Комбинированный, практикум | Технику выполнения упражнений в равновесии  -практически использовать приемы защиты и самообороны; |
| 48 | 19 |  |  | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  Применение лыжных ходов на дистанции. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить дистанцию различным способом конькового хода в зависимости от условий лыжни;  -знать виды конькового хода;  -совершенствовать технику конькового хода. |
| **Лыжная подготовка (16 часов), ГТО (8 часов)** | | | | | | |
| 49 | 1 |  |  | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. ИОТ-019-16 | Вводный, лекция, интегрированный урок с информатикой | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. |
| 50 | 2 |  |  | Скользящий шаг без палок и с палками. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практику | Технику скользящего шага без палок и с палками |
| 51 | 3 |  |  | Бег на лыжах в среднем темпе. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь чувствовать свой темп во время прохождения дистанции;  -совершенствовать технику лыжных ходов;  -соблюдать гигиену на занятиях лыжной подготовки. |
| 52 | 4 |  |  | Повороты переступанием в движении. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику выполнения поворотов переступанием в движении |
| 53 | 5 |  |  | Подъем в гору скользящим шагом. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику скользящего шага |
| 54 | 6 |  |  | Совершенствование техники классического хода. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить дистанцию с изменением классического хода в зависимости от условий лыжни;  -знать виды классического хода;  -совершенствовать технику классического хода. |
| 55 | 7 |  |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании  здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия  Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16 | Совершенствования, практикум | -Технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант),  - Знать современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия |
| 56 | 8 |  |  | Подъем «полуелочкой»  Коньковый ход. ИОТ-019-16 | Совершенствования, практикум | Технику подьема «полуелочкой», технику конькового хода |
| 57 | 9 |  |  | Прохождение дистанции 4000-5000 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь тактически правильно проходить дистанцию 4000-5000 м;  -чувствовать свой темп при прохождении дистанции;  -совершенствовать технику лыжных ходов. |
| 58 | 10 |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |
| 59 | 11 |  |  | Одновременные ходы  Попеременный двухшажный ход. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Виды одновременных ходов, технику попеременного двухшажного хода |
| 60 | 12 |  |  | Комплексы физических упражнений различной направленности. Темповая работа. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь соблюдать одинаковый темп при прохождении нескольких кругов;  -совершенствовать технику лыжных ходов;  -соблюдать гигиену на занятиях по лыжной подготовке.  - составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; |
| 61 | 13 |  |  | Прохождение дистанции до 4,5км.Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16 | Комбинированный, экскурсия | Технику прохождения дистанции до 4,5 км |
| 62 | 14 |  |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику одновременного одношажного хода, способы (упражнения) развития скоростной выносливости |
| 63 | 15 |  |  | Повторная тренировка по кругу 500м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь проходить установленную дистанцию с максимальной скоростью;  -чувствовать свой темп при прохождении дистанции;  -совершенствовать технику лыжных ходов. |
| 64 | 16 |  |  | Коньковый ход. Эстафеты. ИОТ-019-16 | Совершенствования, соревнования | Технику конькового хода, правила и особенности эстафетных гонок |
| 65 | 17 |  |  | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. ИОТ-019-16 | Совершенствования, практикум | Технику преодоления бугров и впадин при спуске с горы |
| 66 | 18 |  |  | Ускорения отрезков 100-200 м. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь максимально разгоняться на лыжах на короткий отрезок;  -проводить самоанализ своего самочувствия;  -совершенствовать технику передвижения на лыжах в условиях максимальной скорости. |
| 67 | 19 |  |  | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. Коньковый ход. ИОТ-019-16 | Совершенствования, практикум | - Знать о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.  -Технику конькового хода. |
| 68 | 20 |  |  | Торможение и поворот упором. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику стартового варианта одновременного одношажного хода |
| 69 | 21 |  |  | Контрольная прикидка выполнения норматива ГТО бег на лыжах 3 км. ИОТ-019-16 | Развивающего контроля, практикум | -уметь проходить дистанцию 3 км на максимальный результат;  -соблюдать технику безопасности при выполнении лыжного норматива;  - применять лыжные хода по дистанции в условиях своей максимальной скорости. |
| 70 | 22 |  |  | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Технику стартового варианта одновременного одношажного хода |
| 71 | 23 |  |  | Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км. ИОТ-019-16 | Комбинированный, практикум | Особенности применения лыжных ходов на дистанции |
| 72 | 24 |  |  | Уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств. Бег на лыжах с целью развития общей выносливости. ИОТ-019-16 | Общеметодологической направленности, практикум | - определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;  -знать основные упражнения развития выносливости;  -уметь развивать выносливость на занятиях лыжными гонками;  -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. |
| **Спортивные игры (10 часов), ГТО (5 часов)** | | | | | | |
| 73 | 1 |  |  | Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании  здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. Броски мяча после ведения. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Знать Технику выполнения бросков после ведения и современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия. |
| 74 | 2 |  |  | Учебная игра в баскетбол. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику стоек и передвижения |
| 75 | 3 |  |  | Мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями. Бег в легком темпе. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять бег в равномерном темпе;  -знать, как развивать выносливость по средством бега;  -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость.  - проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; |
| 76 | 4 |  |  | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Передачи через сетку в парах |
| 77 | 5 |  |  | Учебная игра в волейбол. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Правила игры в волейбол |
| 78 | 6 |  |  | Бег в среднем темпе. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять бег в равномерном темпе;  -знать, как развивать выносливость по средством бега;  -определять для выполнения каких нормативов комплекса ГТО необходимо развивать выносливость. |
| 79 | 7 |  |  | Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику ведения мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока |
| 80 | 8 |  |  | Передачи мяча в тройках с перемещением. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику передачи мяча в тройках с перемещением |
| 81 | 9 |  |  | Скоростно-силовая работа. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;  -знать что такое взрывная и скоростная сила;  -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 82 | 10 |  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4. ИОТ-020-16 | Комбинированный, практикум | Задачи позиционного нападения и личной защиты |
| 83 | 11 |  |  | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». ИОТ-020-16 | Комбинированный, соревнования | Тактику взаимодействия двух игроков в защите и нападении |
| 84 | 12 |  |  | Упражнения на развитие взрывной силы. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых способностей;  -знать что такое взрывная сила;  -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| 85 | 13 |  |  | Прием мяча снизу после подачи. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику приема мяча после подачи |
| 86 | 14 |  |  | Отбивание мяча кулаком через сетку. ИОТ-020-16 | Совершенствования, практикум | Технику отбивания мяча кулаком через сетку |
| 87 | 15 |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни  Скоростно-силовая работа с утяжелениями. ИОТ-020-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -осваивать упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с утяжелениями;  -знать что такое взрывная и скоростная сила;  -выделять нормативы комплекса ГТО, для выполнения которых необходимо развивать скоростно-силовые способности. |
| **Легкая атлетика (10 часов), ГТО (5 часов)** | | | | | | |
| 88 | 1 |  |  | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности  Тренировка в подтягивании, игра «Картошка». ИОТ-018-16 | Комбинированный, практикум | - Знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, технику выполнения подтягиваний, знать правила игры «Картошка» |
| 89 | 2 |  |  | Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум, интегрированный урок с математикой | Технику прыжка в длину с разбега |
| 90 | 3 |  |  | Бег с ускорениями. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -выполнять бег с максимальным ускорением;  -знать для выполнения каких нормативов ГТО необходимо развивать скорость;  -соблюдать технику безопасности при выполнении ускорений. |
| 91 | 4 |  |  | Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин. ИОТ-018-16 | Комбинированный, практикум | Технику прыжка в длину с 15-20 шагов разбега |
| 92 | 5 |  |  | Прыжок в длину с разбега на результат. ИОТ-018-16 | Контрольный, зачет | Правила выполнения прыжка в длину с разбега на результат |
| 93 | 6 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -уметь выполнять беговые и прыжковые упражнения;  -соблюдать технику безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;  -совершенствовать технику бега. |
| 94 | 7 |  |  | Бег 30 м,Медленный бег 6мин. ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум | Технику бега на короткие дистанции |
| 95 | 8 |  |  | Бег 100м. ИОТ-018-16 | Комбинированный, зачет | Технику бега на короткие дистанции |
| 96 | 9 |  |  | Ускорение отрезков 100-200 м. ИОТ-018-16 | Общеметодологической направленности, практикум | -знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью;  -совершенствовать технику бега;  -проводить самоконтроль при физической нагрузке. |
| 97 | 10 |  |  | Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет. ИОТ-018-16 | Контрольный, зачет | Упражнения в парах на сопротивление, виды стартов, технику бега на 60м |
| 98 | 11 |  |  | Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6 мин. ИОТ-018-16 | Контрольный, зачет | Технику метания мяча на дальность |
| 99 | 12 |  |  | Ускорение отрезков 60 м. ИОТ-018-16 | Развивающего контроля, практикум | -знать тактику преодоления коротких отрезков с максимальной скоростью;  -совершенствовать технику бега;  -анализировать свой результат и готовность к выполнению нормативов комплекса ГТО. |
| 100 | 13 |  |  | Беговые и прыжковые упражнения. ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум | Технику беговых и прыжковых упражнений |
| 101 | 14 |  |  | Бег 2000 м (ю); 1500м (д). ИОТ-018-16 | Совершенствования, практикум | Технику бега на дистанции 2000м (ю);1500м (д) |
| 102 | 15 |  |  | Физическая культура и основы здорового образа жизни. Километры здоровья. ИОТ-018-16 | Совершенствования, лекция | Что такое здоровье. Сохранение здоровья и способы оздоровления. |