

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 – 11 классов**

**Нормативные документы**

1) Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

3) Согласование на заседаниях предметных кафедр

4) Утверждение на педагогическом совете. Протокол от 28 августа 2016 г. №1

5)Приказ Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»

6)Приказ Министерства образования, науки и инновационной политики НСО от 06.07.2015 № 1920 «Об утверждении регионального базисного учебного плана для государственных и муниципальных образовательных организаций Новосибирской области, реализующих программы основного общего и среднего общего образования, расположенных на территории Новосибирской области на 2015-2016 учебный год»

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2008;

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

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 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 2004г. В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют **задачи физического воспитания 10-11 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 самооценке личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

 Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психических регуляции.

**Сведения о программе.**

Развёрнутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего(полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1 – 11 классов (Лях. В.И, Зданевич А.А. – М.: Просвещение, 2008).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 102 часов в год.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по атлетической и ритмической гимнастике и кроссовой подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выполнении одного часа в четверти, специально отведённого для этой цели.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Для освоения базовых основ физической культуры, которые необходимы и обязательны для каждого ученика, отведено 87 часов, на вариативную часть 15 часов. В связи с учётом региональных и местных особенностей образовательного учреждения, климато-географических условий, вариативная часть распределена для занятий кроссовой подготовкой и атлетической и ритмической гимнастике, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

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

В **первом блоке** представлены 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).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

***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 мировоззрения, 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 на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит 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 обобщённые 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, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляется 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 методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

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 организовать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.) оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, 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 взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

Согласно федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации на физическую культуру в 10-11 классах отводится 102 часа из расчёта 3часа в неделю. Согласно годовому календарному графику в 10 классе приходится 100 уроков (выпадают 23.02.2015г, 09.03.2015 г., 01.05.2015г,02.05.2015 г. и 9.05.2015г.). В связи с этим в примерную программу при разработке рабочей программы по физической культуре в10 классе внесены изменения: на изучение темы «Спортивные игры» , «Легкая атлетика».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов | |
| 1 | Базовая часть | Класс  10 кл (78) 11 кл (78) | |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 | 15 |
| 1.3 | Лёгкая атлетика | 28 | 22 |
| 1.4 | Лыжная подготовка | 15 | 15 |
| 1.5 | Спортивные игры | 20 | 26 |
| 2 | **Вариативная часть** | **30** | **24** |
| 2.1 | Спортивные игры | 21 | 15 |
| 2.2 | Лёгкая атлетика | 9 | 9 |
|  | **Итого** | **108** | **102** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

Основы знаний о физической культуре, умения навыки

Социокультурные основы

10 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

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

Психолого-педагогические основы

10 класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

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

Медико-биологические основы

10 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

11 класс. 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.

Приёмы саморегуляции

10-11 классы. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля.

Баскетбол

10-11 классы. 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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча, бросков мяча.

Волейбол

10–11 классы. 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.

Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча, подач мяча, нападающего удара через сетку, блокирования нападающих ударов.

Гандбол

10–11 классы. Терминология гандбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях гандбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча, ведение мяча, броски мяча.

Футбол

10–11 классы. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футбола. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ведения мяча. Техника перемещений и владение мячом. Действия против игрока без мяча и с мячом.

Гимнастика с элементами акробатики

10 – 11 классы. 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. Строевые упражнения. Висы и упоры. Опорные прыжки. Акробатика. Лазанье по канату. Прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

Лёгкая атлетика

10 – 11 классы. Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой. Высокий и низкий старт. Стартовый разгон. Бег на 100м.Челночный бег. Эстафетный бег. Бег на 3000м. (Ю), на 2000м. (д). Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту. Метание гранаты на дальность. Длительный бег. Круговая тренировка. Эстафеты.

Лыжная подготовка

10 – 11 классы. Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки. Правила проведения самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах и обморожениях. Техника освоения лыжных ходов.

Требования к уровню подготовки

обучающихся 10 – 11 классов

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

 Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

 Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

 Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

Уметь:

 Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

 Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

 Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

 Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

 Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

 Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;

 Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

 Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

Владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | 100 м/с | 14.3 | 17.5 |
|  | 30 м/с | 5.0 | 5.4 |
| Силовые | Подтягивания на перекладине | 10 | - |
|  | Подтягивание из виса лёжа | - | 14 |
|  | Прыжок в длину | 215 | 170 |
| Выносливость | 2000 м/с | - | 10.00 |
|  | 3000 м/с | 13.30 | - |

Критерии оценок успеваемости учащихся на уроках по физической культуре.

Оценочные нормативы по физической культуре разработаны в соответствии с нормативными требованиями программы “Физическая культура для учащихся 1–11-х классов” Москва. Просвещение 1996 г.

При оценке техники выполнения двигательного действия руководствуются следующими критериями:

Отметка “5”: двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем ритме, легко и четко, обучающий овладел формой движения; в играх проявил должную активность, находчивость, ловкость, умение действовать в коллективе, точно соблюдать правила.

Отметка “4”: двигательное действие выполнено правильно, но не достаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений: в играх учащийся не проявил должной активности, ловкости.

Отметка “3”: двигательное действие выполнено в основном правильно, но напряженно (или вяло), недостаточно уверенно), допущены незначительные ошибки при выполнении; в играх обучающийся был малоактивным, допускал небольшие нарушения правил.

Отметка “2”: двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно; допущены значительные ошибки; в играх учащийся не обнаружил должной активности, расторопности, умение играть в коллективе (команде).

Отметка “1”: отказ обучающего выполнить двигательное действие без уважительной причины или он совсем не смог выполнить упражнение.

Контроль за физической подготовкой учащихся проводится два раза в учебный год по всем тестам (осенью и весной) и три раза по тем упражнениям, которые можно провести в зале (в сентябре, в конце декабря и в мае). Ведется карта учета динамики прироста показателей развития физических качеств учащихся

Учащимся, имеющим хороший и отличный уровень физического развития, рекомендуются занятия в спортивных секциях школы, ДЮСШ и другие формы занятий. Учащимся, имеющим средний и низкий уровень физического развития, даются задания на развитие определенных двигательных навыков, рекомендуются самостоятельные занятия.

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебного норматива в противопоказанных им видах физических упражнениях.

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

 Пособие для учащихся:

- Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2008;

 Пособие для учителя:

- Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10 – 11 кл. – М., 1997.

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2004.

**Календарно-тематическое планирование физическая культура 10 кл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности** | **Вид контроля** | **Д/з** | **Дата проведения** |
| **Лёгкая атлетика. 12 часов** | | | | | | | | |
| 1/1 | | Спринтерский бег. Низкий старт. Техника безопасности на уроках Л/а | Вводный. Совершенствования | Выход со старта, стартовый разгон. Инструктаж по т/б | Выполнять низкий старт | Текущий | Бег в равномерном темпе | Приложение № 1 |
| 2/2 | | Спринтерский бег. Низкий старт | Совершенствования | Стартовый разгон. Бег по дистанции. 60 м | Пробегать отрезок 60 м. с низкого старта | Текущий |  |
| 3/3 | | Спринтерский бег. Низкий старт. Бег 60 м | Совершенствования | 100 м | Пробегать отрезок 100 м. с низкого старта | Учётный |  |
| 4/4 | | Спринтерский бег. Бег 60 м | Совершенствования | Передача эстафетной палочки | Передавать эстафетную палочку | Текущий |  |
| 5/5 | | Метание гранаты | Совершенствования | Передача в коридоре | Передавать в пределах выделенного коридора | Текущий |  |
| 6/6 | | Метание гранаты | Совершенствование | Имитация техники |  | Текущий |  |
| 7/7 | | Метание гранаты | Совершенствование | Метание | Выполнять метание на результат | Текущий |  |
| 8/8 | | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м | Комбинированный | 3000 м | Пробегать дистанцию 3000 м | Текущий |  |
| 9/9 | | Кроссовая подготовка.Бег 3000 м | Комбинированный | 3000 м | Пробегать дистанцию 3000 м | Учётный |  |
| 10/10 | | Прыжки в высоту | Изучение нового материала | Прыжок Способом «Перекидной». Отталкивание. Приземление | Прыгать способом «Перекидной» | Текущий |  |
| 11/11 | | Прыжки в высоту | Отталкивание. Приземление. Переход через планку |  | Текущий |  |
| 12/12 | | Прыжки в высоту | Переход через планку |  |  |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 15 часов** | | | | | | | | |
| 1/13 | | Т/б. Стойка, перемещения игрока | Вводный. Совершенствование | Стойка по сигналу. Перемещение по прямой, с изменением направления | Выполнять стойку баскетболиста | Текущий | Жонглирование мячом.  Комплекс ОРУ |  |
| 2/14 | | Ведение мяча с изменением направления | Изучение нового материала | Ведение по линиям, вокруг конусов | Ведение мяча | Текущий |  |
| 3/15 | | Ведение мяча с изменением направления | Совершенствование | Ведение по линиям, вокруг конусов |  |
| 4/16 | | Передача мяча на месте | Совершенствование | Передачи в парах, у стены. | Передача мяча |  |
| 5/17 | | Передача мяча в движении | Совершенствование | Передачи в парах, тройках |  |
| 6/18 | | Бросок мяча в кольцо с двух шагов | Совершенствование | Броски с 2-3 шагов разбега | Бросок в кольцо с двух шагов |  |
| 7/19 | | Бросок мяча в кольцо с двух шагов | Совершенствование | Броски после передачи |  |
| 8/20 | | Бросок мяча в кольцо с двух шагов | Совершенствование | Броски после ведения вокруг конусов | Учётный |  |
| 9/21 | | Сочетание техники ведения, передач, броска | Комбинированный | Комбинированные упражнения | Владение техникой ведения, передач, бросков | Текущий |  |
| 10/22 | | Сочетание техники ведения, передач, броска | Комбинированный |  |
| 11/23 | | Сочетание техники ведения, передач, броска | Комбинированный |  |
| 12/24 | | Сочетание техники ведения, передач, броска | Комбинированный |  |
| 13/25 | | Учебная игра в баскетбол | Комбинированный |  | Свободно играть в баскетбол |  |
| 14/26 | | Учебная игра в баскетбол | Комбинированный |  |  |
| 15/27 | | Учебная игра в баскетбол | Комбинированный |  |  |
| **Спортивные игры. Волейбол. 15 часов** | | | | | | | | |
| 1/28 | | Т/б. История игры, правила | Вводный | Инструктаж |  | Текущий | Передачи мяча. Комплекс ОРУ |  |
| 2/29 | | Стойка игрока. Перемещения | Совершенствования | Перемещение по прямой, с изменением направления | Выполнять стойку волейболиста |  |
| 3/30 | | Передача мяча двумя руками сверху над головой | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках |  |
| 4/31 | | Передача мяча двумя руками сверху над головой | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. В парах, тройках |  |
| 5/32 | | Передача мяча двумя руками сверху над головой | Совершенствования | Передачи в парах, тройках |  |
| 6/33 | | Приём мяча двумя руками снизу | Совершенствования | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. | Учётный |  |
| 7/34 | | Приём мяча двумя руками снизу | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. | Текущий |  |
| 8/35 | | Приём мяча двумя руками снизу | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. В парах, тройках |  |
| 9/36 | | Блокирование | Совершенствования | Одиночное |  |
| 10/37 | | Блокирование | Совершенствования | Групповое | Учётный |  |
| 11/38 | | Верхняя прямая подача мяча | Совершенствования | Подача в парах с приёмом. | Выполнять подачу через сетку по номерам | Текущий |  |
| 12/39 | | Верхняя прямая подача мяча | Совершенствования | Подача через сетку с увеличением расстояния |  |  |
| 13/40 | | Учебная игра в волейбол | Комбинированный |  | Свободно играть в волейбол |  |
| 14/41 | | Учебная игра в волейбол | Комбинированный |  |  |
| 15/42 | | Учебная игра в волейбол | Комбинированный |  |  |
| **Гимнастика. 15 часов** | | | | | | | | |
| 1/43 | | Т/б. Классификация упражнений | Вводный | Инструктаж | Классифицировать гимнастические упражнения | Текущий | Комплекс ОРУ |  |
| 2/44 | | Акробатика. Стойки, кувырки | Совершенствования | Перекаты. Кувырки вперёд, назад. | Выполнять кувырки, стойки | Текущий |  |
| 3/45 | | Акробатика. Стойки, кувырки | Перекаты. Кувырки вперёд, назад. Длинный кувырок вперёд |  |
| 4/46 | | Акробатика. Стойки, кувырки | Стойка на голове, руках у стены. В парах со страховкой партнёром | Учётный |  |
| 5/47 | | Элементы художественной гимнастики. | Комбинированный | Упражнения со скакалкой, обручем | Владеть выполнением упражнений со скакалкой, обручем | Текущий |  |
| 6/48 | | Элементы художественной гимнастики. | Упражнения со скакалкой, обручем |  |
| 7/49 | | Лазание по канату | Совершенствования | Лазание в два, три приёма, без помощи ног | Выполнять лазание по канату |  |
| 8/50 | | Лазание по канату | Совершенствования | Лазание в два, три приёма, без помощи ног |  |
| 9/51 | | Перекладина, висы | Совершенствования | Вис согнувшись, прогнувшись, углом. Подтягивания | Выполнять висы |  |
| 10/52 | | Перекладина, висы | Совершенствования | Вис согнувшись, прогнувшись, углом. Подтягивания |  |
| 11/53 | | Опорный прыжок | Совершенствования | Прыжок согнув ноги. | Выполнять прыжок согнув ноги |  |  |
| 12/54 | | Опорный прыжок | Совершенствования | Учётный |  |
| 13/55 | | Висы, упоры | Комбинированный | Вис согнувшись, прогнувшись, углом. Подтягивания | Выполнять висы | Текущий |  |
| 14/56 | | Висы, упоры | Комбинированный |  |
| 15/57 | | Висы, упоры | Комбинированный |  |
| **Лыжная подготовка. 15 часов** | | | | | | | | |
| 1/58 | | Т/б. Правила поведения | Вводный | Инструктаж |  | Текущий | Ходьба на лыжах в равномерном темпе |  |
| 2/59 | | Скользящий шаг | Совершенствования | Имитация на месте. Работа рук. Работа ног | Выполнять скользящий шаг | Текущий |  |
| 3/60 | | Скользящий шаг | Совершенствования | Имитация на месте. Работа рук. Работа ног | Текущий |  |
| 4/61 | | Попеременный двушажный ход | Совершенствования | 1000 м | Проходить отрезки попеременным двухшажным ходом | Текущий |  |
| 5/62 | | Попеременный двушажный ход | Совершенствования | 3000 м | Текущий |  |
| 6/63 | | Попеременный двушажный ход | Совершенствования | 3000 м | Текущий |  |
| 7/64 | | Попеременный двушажный ход | Совершенствования | 3000 м | Текущий |  |
| 8/65 | | Попеременный двушажный ход |  | 5000 м | Учётный |  |
| 9/66 | | Одновременный бесшажный ход | Совершенствования | 50 м | Проходить отрезки одновременным бесшажным ходом | Текущий |  |
| 10/67 | | Одновременный бесшажный ход | Совершенствования | 100 м | Текущий |  |
| 11/68 | | Одновременный одношажный ход | Изучение нового материала | Имитация на месте. Работа рук. Работа ног. | Выполнять технику одновременного одношажного хода | Текущий |  |
| 12/69 | | Одновременный одношажный ход | Изучение нового материала | Прохождения отрезков 100м | Текущий |  |
| 13/70 | | Одновременный двухшажный ход | Изучение нового материала | Имитация на месте. Работа рук. Работа ног. | Выполнять технику одновременного двухшажного хода | Текущий |  |
| 14/71 | | Одновременный двухшажный ход | Изучение нового материала | Прохождения отрезков 100м |  | Текущий |  |
| 15/72 | | Одновременный двухшажный ход | Изучение нового материала |  |  | Текущий |  |
| **Спортивные игры. Баскетбол. 10 часов** | | | | | | | | |
| 1/73 | | Т/б. Стойка, перемещения игрока | Вводный. Совершенствование | Стойка по сигналу. Перемещение по прямой, с изменением направления | Выполнять стойку баскетболиста | Текущий | Жонглирование мячом.  Комплекс ОРУ |  |
| 2/74 | | Ведение мяча | Изучение нового материала | Ведение по линиям, вокруг конусов | Вести мяч левой, правой рукой | Текущий |  |
| 3/75 | | Ведение мяча | Совершенствование | Ведение по линиям, вокруг конусов | Вести мяч левой, правой рукой | Текущий |  |
| 4/76 | | Передача мяча | Совершенствование | Ведение по линиям, вокруг конусов | Выполнять передачи | Текущий |  |
| 5/77 | | Передача мяча | Совершенствование |  | Выполнять передачи | Текущий |  |
| 6/78 | | Бросок с места | Совершенствование |  | Выполнять результативный бросок | Текущий |  |
| 7/79 | | Бросок с места | Совершенствование | Броски с 2-3 шагов разбега | Выполнять результативный бросок | Текущий |  |
| 8/80 | | Бросок после ведения | Совершенствование | Броски после передачи | Выполнять результативный бросок | Текущий |  |
| 9/81 | | Бросок после ведения | Совершенствование | Броски после ведения вокруг конусов | Выполнять результативный бросок | Учётный |  |
| 10/82 | | Учебная игра в баскетбол | Совершенствование |  | Свободно играть в баскетбол | Текущий |  |
| **Спортивные игры. Волейбол. 8 часов** | | | | | | | | |
| 1/83 | | Т/б. Передача мяча сверху | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. В парах, тройках | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 2/84 | | Передача мяча сверху | Совершенствования | Передачи в парах, тройках | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 3/85 | | Передача мяча сверху | Совершенствования | Передачи в парах, тройках, во встречных колоннах. | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 4/86 | | Приём мяча снизу | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 5/87 | | Приём мяча снизу | Совершенствования | Передачи над собой, об стену. В парах, тройках | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 6/88 | | Приём мяча снизу | Совершенствования | Передачи в парах, тройках | Выполнять передачи над собой, в парах, тройках | Текущий |  |  |
| 7/89 | | Учебная игра в волейбол | Совершенствования |  | Свободно играть в волейбол | Текущий |  |  |
| 8/90 | | Учебная игра в волейбол | Совершенствования |  | Текущий |  |  |
| **Лёгкая атлетика. 18 часов** | | | | | | | | |
| 1/91 | | Классификация упражнений. Т/б. | Вводный |  | Знать инструктаж по Т/б |  |  |  |
| 2/92 | | Кроссовая подготовка. Бег 2000 м | Комбинированный | 2000 м | Пробегать дистанцию 2000 м | *Текущий* |  |  |
| 3/93 | | Кроссовая подготовка. Бег 2000 м | Комбинированный | 2000 м | Пробегать дистанцию 2000 м | Текущий |  |  |
| 4/94 | | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м | Комбинированный | 3000 м | Пробегать дистанцию 3000 м | Текущий |  |  |
| 5/95 | | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м | Комбинированный | 3000 м | Пробегать дистанцию 3000 м | Текущий |  |  |
| 6/96 | | Кроссовая подготовка. Бег 3000 м | Комбинированный | 3000 м | Пробегать дистанцию 3000 м | Учётный |  |  |
| 7/97 | | Спринтерский бег. Бег 60 м | Вводный. Совершенствования | Выход со старта, стартовый разгон. Инструктаж по т/б | Выполнять низкий старт | Текущий |  |  |
| 8/98 | | Спринтерский бег. Бег 60 м | Совершенствования | Стартовый разгон. Бег по дистанции. 60 м | Пробегать отрезок 60 м. с низкого старта | Текущий |  |  |
| 9/99 | | Спринтерский бег. Бег 100 м | Совершенствования | 100 м | Пробегать отрезок 100 м. с низкого старта | Учётный |  |  |
| 10/100 | | Метание гранаты | Совершенствование | Имитация техники | Выполнять метание | Текущий |  |  |
| 11/101 | | Метание гранаты | Совершенствование | Метание | Текущий |  |  |
| 12/102 | | Метание гранаты | Совершенствование | Метание | Выполнять метание на результат | Текущий |  |  |
| 13/103 | | Метание в цель | Комбинированный | Метание на заданное расстояние | Метать в цель | Текущий |  |  |
| 14/104 | | Метание в цель | Комбинированный | Метание в цель | Метать в цель | Текущий |  |  |
| 15/105 | | Метание в цель | Комбинированный | Метание в цель | Метать в цель | Текущий |  |  |
| 16/106 | | Прыжок в длину | Совершенствование | Отталкивание. Приземление. Фаза полёта |  | Текущий |  |  |
| 17/107 | | Прыжок в длину | Совершенствование | Фаза полёта | Текущий |  |  |
| 18/108 | | Прыжок в длину | Совершенствование | Прыжок способом «Прогнувшись». | Текущий |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| 10 а | Дата | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 3 | 5 |
|  | По факту | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 3 | 5 |
| 10 и | Дата | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 3 | 5 |
|  | По факту | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 | 23 | 26 | 28 | 30 | 3 | 5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **16** | **17** | **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** | **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** |
| 10 а | Дата | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 |
|  | По факту | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 |
| 10 и | Дата | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 |
|  | По факту | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 | 28 | 7 | 9 | 11 | 14 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **31** | **32** | **33** | **34** | **35** | **36** | **37** | **38** | **39** | **40** | **41** | **42** | **43** | **44** | **45** |
| 10 а | Дата | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 |
|  | По факту | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 |
| 10 и | Дата | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 |
|  | По факту | 18 | 21 | 23 | 25 | 28 | 30 | 2 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 19 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **46** | **47** | **48** | **49** | **50** | **51** | **52** | **53** | **54** | **55** | **56** | **57** | **58** | **59** | **60** |
| 10 а | Дата | 23 | 26 | 28 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | 1 | 3 | 6 |
|  | По факту | 23 | 26 | 28 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | 1 | 3 | 6 |
| 10 и | Дата | 23 | 26 | 28 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | 1 | 3 | 6 |
|  | По факту | 23 | 26 | 28 | 11 | 13 | 16 | 18 | 20 | 23 | 25 | 27 | 30 | 1 | 3 | 6 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Класс | № урока | **61** | **62** | **63** | **64** | **65** | **66** | **67** | **68** | **69** | **70** | **71** | **72** | **73** | **74** | **75** |
| 10 а | Дата | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 1 | 3 | 6 | 10 | 13 | 15 |
|  | По факту | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 1 | 3 | 6 | 10 | 13 | 15 |
| 10 и | Дата | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 1 | 3 | 6 | 10 | 13 | 15 |
|  | По факту | 8 | 10 | 13 | 15 | 17 | 20 | 22 | 24 | 27 | 1 | 3 | 6 | 10 | 13 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **76** | **77** | **78** | **79** | **80** | **81** | **82** | **83** | **84** | **85** | **86** | **87** | **88** | **89** | **90** |
| 10 а | Дата | 17 | 20 | 22 | 24 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 |
|  | По факту | 17 | 20 | 22 | 24 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 |
| 10 и | Дата | 17 | 20 | 22 | 24 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 |
|  | По факту | 17 | 20 | 22 | 24 | 3 | 5 | 7 | 10 | 12 | 14 | 17 | 19 | 21 | 24 | 26 |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Класс | № урока | **91** | **92** | **93** | **94** | **95** | **96** | **97** | **98** | **99** | **100** | **101** | **102** | **103** | **104** | **105** |
| 10 а | Дата | 28 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 | 2 |
|  | По факту | 28 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 | 2 |
| 10 и | Дата | 28 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 | 2 |
|  | По факту | 28 | 3 | 5 | 8 | 10 | 12 | 15 | 17 | 19 | 22 | 24 | 26 | 29 | 31 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | № урока | **106** | **107** | **108** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 а | Дата | 5 | 7 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | По факту | 5 | 7 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 и | Дата | 5 | 7 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | По факту | 5 | 7 | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |