

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 города-курорта Кисловодска

Утверждено:
протокол заседания
педагогического совета
от 27 августа 2021 года №1



Рабочая программа
по физической культуре
в 10-11 классах

Щербаковой Ирины Владимировны, учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Срок реализации 2 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Он включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Рабочая программа по предмету физическая культура для 10-11 классов общеобразовательной школы базового уровня, разработана учителем физической культуры Шутовым А.П.. на основе нормативных правовых документов и требований ФГОС общего образования (в отношении ООП, разработанных в соответствии с ФГОС общего образования);

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 28.08.2020 № 442;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Данная программа может быть реализована с применением дистанционного обучения и электронных образовательных технологий а также ,учитывая требования СанПиН рассчитана на проведение уроков включая теоретическую подготовку.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» –

развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно- спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Формирование патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Формирование положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитие эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Формирование духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

-планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

-определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

-владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

-систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

-самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

-осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

-определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

-создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

-владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

-организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

-осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне 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-корректирующей 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).

Выпускник на базовом уровне 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.

Основные требования к учащимся

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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 контроля их эффективности;

особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы 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.

Двигательные умения и навыки

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель; метать теннисный мяч в вертикальную цель.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на перекладине (юноши), на бревне (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять 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), и 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 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: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: осуществлять подготовку к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)". Использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

10-11 класс

**Годовое распределение
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 11 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы						
		5	6	7	8	9	10	11
Базовая часть:		74%	74%	80%	80%	82%	80%	82%
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы. Основы техники безопасности и профилактика травматизма	В процессе урока						
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх							
- Гимнастика, акробатика		8	8	8	8	8	8	8
- Баскетбол		18	18	20	20	20	20	20
- Волейбол		18	18	20	20	20	20	20
- Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка		34	34	36	36	36	36	36
Вариативная часть:		26%	26%	20%	20%	18%	20%	18%

- Упражнения корректирующей и общеразвивающей направленности (футбол, атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика)		6	6	6	6	6	12	9
- Туризм		6	6	6	6	3		
- Подвижные игры		15	15	9	9	9	9	9
ВСЕГО:		105	105	105	105	102	105	102

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков) 10 класс.

Физическая культура и основы здорового образа 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.
- Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.
- Терминология изучаемых спортивных игр, техника владения мячом, перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.
- Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).
- Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.
- Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест занятий

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела). Выполнение простейших приемов точечного массажа и релаксации.

Наблюдения за индивидуальным здоровьем физической работоспособностью и умственной работоспособностью.

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Профилактика употребления психоактивных веществ, предупреждение распространения ВИЧ-инфекции, «Основы здорового образа жизни», «Биологические ритмы и трудоспособность человека» «Значение двигательной активности и закаливание организма для здоровья человека» «Вредные привычки, их влияние на здоровье» «Болезни передаваемые половым путем. Меры профилактики. СПИД и его профилактика. Тестирование на ВИЧ»

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Совершенствование техники спринтерского бега.

Юноши и девушки. Высокий и низкий старт ,30 м. Бег на результат на 60 и 100 м. Эстафетный бег.

Совершенствование техники длительного бега.

Юноши. Бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег до 3000 м.

Девушки. Бег в равномерном и переменном темпе 8-12 мин. Бег до 2000 м.

Совершенствование техники метания в цель и на дальность.

Юноши. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2х2м) с расстояния 12-15 м.

Девушки. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность; с места на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.

Развитие выносливости.

Юноши и девушки. Длительный 6-мин бег

Развитие скоростно-силовых способностей.

Юноши и девушки. Прыжки в длину с места, многоскоки, круговая тренировка.

Развитие скоростных способностей.

Юноши и девушки. Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

Развитие координационных способностей.

Юноши и девушки. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками.

Баскетбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники бросков мяча

Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники ведения мяча.

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование ловли и передач мяча.

Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

Совершенствование техники защитных действий.

Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Совершенствование техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Совершенствование тактики игры.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам.

Гимнастика с основами акробатики.

Совершенствование строевых упражнений.

Юноши и девушки. Пройденный материал в предыдущих классах. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.

Юноши и девушки. Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.

Юноши. С гантелями (до 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах,

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Юноши. Пройденный материал в предыдущих классах. Подъем 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. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Освоение и совершенствование опорных прыжков.

Юноши. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см

Девушки. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

Освоение и совершенствование акробатических упражнений.

Юноши. Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Развитие координационных способностей.

Юноши, девушки. Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Юноши. Лазание по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями.

Девушки. Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами в парах.

Волейбол (юноши и девушки).

Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Варианты техники приема и передач мяча.

Совершенствование техники подачи мяча. Варианты подачи мяча.

Совершенствование техники нападающего удара. Варианты нападающего удара через сетку.

Совершенствование тактики игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по основным правилам.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (вариативная часть)

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (девушки). **Атлетическая гимнастика (юноши)** *Первый комплекс (первая серия)*. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями на груди, выпрямить руки вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вперед, разведение и сведение рук. Стоя, руки с гантелями вниз, поднимание рук в стороны. Сидя на стуле, руки со штангой согнуты в локтях за головой, жим штанги вверх. Приседания со штангой на плечах. Сидя на стуле, стопы отягощены, поочередное поднимание ног. В упоре стоя, стопы отягощены, поочередное отведение ног назад

2.(вторая серия). Сидя на стуле, руки за голову, напряженные (с сопротивлением рук) движения головой вперед и назад. Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, подтягивание гантелей вверх до груди. Стоя, руки с гантелями вниз, хватом снизу, сгибание и разгибание рук. Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями за головой, поднимание рук вперед (до уровня груди). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями в стороны, поочередное сгибание рук в локтях (до предела). Лежа на спине (на скамейке) хват руками за скамейку за головой, одновременное поднимание ног. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват руками за скамейку, поднимание туловища. Стоя, руки с гантелями к плечам, поднимание на носках.

Второй комплекс. Стоя, руки с грифом штанги вниз, хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Стоя, руки с гантелями вниз, поочередное сгибание рук в локтях. Лежа на спине (на скамейке), руки с грифом штанги за головой, поднимание рук вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, гриф штанги на груди, жим вверх. Стоя, руки со штангой вниз узким хватом, подтягивание штанги вверх, к груди (сгибание рук с разведением локтей в стороны). Из наклона вперед, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя в наклоне (на скамейке), руки с гантелями вниз, поочередное поднимание гантели движением назад, за спину. Сидя на скамейке, руки с грифом штанги согнуты в локтях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища вверх-вниз. Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках. Из выпада с грифом штанги на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги.

Третий комплекс (первая серия). Приседание с грифом штанги на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, стопы ног отягощены, выпрямление ног. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением стоп. Из приседа, руки с грифом штанги вниз, выпрямление в стойку. Из наклона вперед, руки с грифом штанги вниз, подтягивание грифа штанги вверх, к груди. Лежа на спине (на скамейке), гриф штанги на груди, жим вперед.

(вторая серия). Стоя, руки с грифом штанги вниз, поднимание грифа штанги вперед-вверх. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движение ко лбу и обратно). Стоя, руки с грифом штанги вниз, хват сверху, подтягивание грифа штанги к груди. Полунаклон, руки с

гантелями вниз, разведение рук в стороны. Ходьба на носках с грифом штанги на плечах. Лежа на спине (на скамейке), руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях, пятки на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища. Лежа на спине (на скамейке), руки вдоль туловища, хват за скамейку, поднимание и опускание ног (с большой амплитудой до возможного предела). Стоя, гриф штанги на плечах, поднимание на носках.

Четвертый комплекс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга на груди, хват на ширине плеч, жим штанги вперед. Лежа на животе (на скамейке), руки с гантелями в стороны — вперед, поднимание прямых рук (с максимально возможной амплитудой). Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, подтягивание штанги к груди. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, подтягивание штанги к груди (с разведением локтей в стороны). Лежа на спине (на скамейке), руки с гантелями вдоль туловища, ладони вверх, поочередное сгибание рук в локтях. Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

(вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Из приседа, хват сверху за гриф лежащей штанги, встать в стойку, руки со штангой вниз. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Стоя, штанга на плечах, поднимание на носках. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом снизу согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз. Сидя на скамейке, руки со штангой хватом сверху согнуты в локтях, лежат на коленях, поднимание и опускание штанги движением кистей вверх-вниз.

Пятый комплекс (первая серия). Лежа на спине (на скамейке), штанга узким хватом на груди, жим штанги вперед. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Сидя в наклоне на скамейке, руки с гантелями вниз, разведение рук в стороны. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, хват снизу, выпрямление туловища, руки вниз. Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Из полунаклона вперед, одной рукой опираясь на колено, другая рука с гантелью вниз, концентрированное сгибание руки с гантелью в локтевом суставе (в лицевой плоскости). Сидя на скамейке в полунаклоне, руки с гантелями согнуты в локтях, лежат на коленях, попеременное сгибание и разгибание рук (движения ко лбу и обратно). Стоя, руки с гантелями вниз, наклоны туловища в стороны («маятник»). Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

(вторая серия). Приседание со штангой на плечах. Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, руки со штангой хватом сверху вниз, поднимание и опускание плеч. Ходьба на носках со штангой на плечах. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны.

Шестой комплекс. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой вверх, жим штанги вперед. Приседание со штангой на плечах. Из наклона вперед, руки со штангой вниз, поднимание туловища, руки вниз. Стоя, штанга на груди, жим штанги вверх. Стоя в полунаклоне, руки со штангой узким хватом вниз, тяга штанги к груди. Лежа на спине (на скамейке), руки со штангой за головой, поднимание штанги вперед с последующим опусканием вниз (живота не касаться). Стоя, руки со штангой вниз, узким хватом снизу, сгибание рук в локтях (поднимание штанги к груди). Сидя на скамейке, хват руками за скамейку, выпрямление ног с отягощением. Лежа на животе (на скамейке), руки вверх, хват за скамейку, сгибание ног в коленях с отягощением. Из выпада со штангой на плечах

поочередные выпады вперед одной ногой с сильным сгибанием другой ноги. Стоя, руки со штангой вниз, хват сверху, подтягивание штанги к груди, сгибание рук и разведение локтей в стороны. Лежа на спине (на скамейке), руки за головой, хват за скамейку, согнутые в коленях ноги — пятками на приподнятой опоре, поднимание и опускание туловища.

Гимнастика (Аэробная оздоровительная-девушки) Композиции из общеразвивающих упражнений силовой и скоростно-силовой направленности, с постепенным повышением физической нагрузки (с усилением активности аэробных процессов); общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, гибкости, координации (включая статическое и динамическое равновесие) и ритма движений.

Комплекс упражнений для мышц позвоночника
Комплекс упражнений для спины и живота
Комплексы упражнений гимнастики для глаз, дыхательной и звуковой гимнастики.
Гимнастика для укрепления естественного мышечного корсета позвоночника и формирования навыка правильной осанки. Гимнастика с общеразвивающей направленностью

Развитие гибкости

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I четверть: Легкая атлетика, кроссовая подготовка.

№ урока	Тема урока	Задание на дом
1	Меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Комплекс упражнений для разминки. Ускорения. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Комплекс упр. для разминки
2	Основные правила судейства по лёгкой атлетике. Бег в медленном темпе, многоскоки – 2 серии, ускорения до 5-6 с, линейная эстафета.	Правила для прыжков в длину с места
3	Понятие о физической культуре личности. Медленный бег. Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта 30м с хода и на результат	Упр. для развития мышц ног
4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний укрепления здоровья. Медленный бег. Беговые упражнения. Прыжки со скакалкой (девушки) 130-135 раз за 1 мин. Подтягивания (юноши).	Прыжки со скакалкой
5	Основные формы и виды физических упражнений. Переменный бег 100м (42-55сек.) x100м (27-35 сек.) 2-3 р. , эстафета. Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность.	Правила бега
6	Особенности урочных и неурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки в длину с места на результат. Бег с высокого старта 30м	Упр. для развития мышц рук
7	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Медленный бег. Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием.	Приседание на одной ноге
8	Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Игры малой подвижности и на внимание.	Приседание на одной ноге
9	Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую	Приседание на

	систему. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя на полу.	одной ногое
10	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Медленный бег по пересечённой местности. Метание гранаты (700гр.) на результат.	Упр. для развития мышц рук
11	Приёмы самоконтроля. Питание и питьевой режим. Кроссовый бег 3000м, 2000м на результат. Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.	Питание и питьевой режим.
12	Способы регулирования массы тела человека. Челночный бег 3x10м.	Упр. для развития мышц рук
13	Способы регулирования массы тела человека. Низкий старт. Стартовые колодки. Упражнения для развития координации движения, быстроты, меткости.	Упр. для развития мышц туловища
14	Кровообращение и мышечная деятельность. Специальные беговые упражнения. Биомеханические основы техники бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Стартовый разгон.	Упр. для развития мышц туловища
15	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Эстафетный бег Упражнения ОФП.	Упр. для развития мышц туловища
16	Правила и требования к самостоятельным тренировкам двигательных способностей. Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12-20м.	Упр. для развития меткости.
17	Утомление и переутомление во время занятий физическими упражнениями. Медленный бег. Финиш бега на различные дистанции. Бег 2000м и 1000м на результат. Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.	Как развивать физические качества.
18	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Челночный бег 3x10м на результат.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	Основы организации двигательного режима. Техника толкания ядра с места. Правила соревнований. Толкание ядра 3кг (4кг). Специальные беговые упр. Переменный бег 200x200 2-3 раза. Подвижные игры.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
20	Из истории физической культуры. Техника толкания ядра с места. Правила соревнований. Толкание ядра 3кг (4кг). Упражнения для развития координации движения, быстроты, меткости Подвижные игры.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
21	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Метание снарядов в вертикальную цель с 12-20м.	Ставропольские спортсмены - олимпийцы
22	Повышение стрессоустойчивости . Бег 300м . Толкание ядра 3кг (4кг) на результат.	Сгибание и разгибание рук

	Подвижные игры.	в упоре лежа
23	Осанка и её значение для здоровья. ОФП. Ускорения, прыжковые упражнения.	Упр. для развития мышц ног
24	Правовые основы физической культуры и спорта. Упражнения круговой тренировки	Упр. для развития мышц ног
25	Значение физической культуры для всестороннего развития человека. Специальные беговые и подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивание» на технику.	Упр. для развития мышц ног
26	Как определить уровень здоровья и физического развития. Прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Подвижные игры.	Упр. ОФП
27	Подведение итогов за четверть. Игры и эстафеты.	

II четверть:

Волейбол.

№ урока	Тема урока	Задание на дом
1	Обеспечение техники безопасности на уроке волейбола. Упражнения на совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Учебная игра.	История возникновения мирового и отечественного волейбола.
2	Правила игры в волейбол. История возникновения волейбола. Выполнение комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещение в стойках, остановка, ускорение, сесть на пол, встать). Игра в волейбол.	Варианты игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке.
3	Права и обязанности игроков. Многократные передачи мяча над собой. Игра в волейбол	Упр. для привития навыков быстроты ответных действий.
4	Правила игры. Наказание за неправильное поведение. Упражнения для освоения и закрепления техники приёма и передачи мяча. Тактика второй передачи. Отбивание мяча кулаком через сетку в опорном положении. Учебная игра.	Упр. для развития прыгучести.
5	Правила игры. Размеры площадки. Упражнения для развития быстроты. Техника выполнения передачи мяча у сетки и передача мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	Упр. для развития силы пальцев.
6	Правила игры. Мяч. Сетка. Упражнения для развития быстроты. Техника выполнения передачи мяча у сетки и передача мяча в	Упр. для развития качеств необходимых при

	прыжке через сетку. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол.	выполнении подачи.
7	Разновидности подач мяча в волейболе. Действие игроков команды в защите. Эстафеты с элементами техники волейбола (верхняя и нижняя передачи мяча). Учебная игра в волейбол.	Упр. для развития гибкости.
8	Разновидности игры в волейбол Одиночное блокирование нападающего удара. Приём подачи снизу одной рукой с последующим падением и перекатом на спину. Учебная игра в волейбол с заданием: играть в 3 касания.	Упр. на укрепление коленей.
9	Разновидности игры в волейбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Одиночное блокирование нападающего удара. Техника передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол с заданием: играть в 3 касания.	Упр. для развития качеств необходимых при выполнении передач.
10	Правила игры. Нападающий удар и блокирование, страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Приём мяча снизу от сетки одной и двумя руками. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
11	Правила игры. Техника выполнения передачи мяча, стоя спиной к партнёру. Действия разыгрывающего игрока. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Упр. для развития мышц туловища
12	Правила игры. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Упр. для развития игровой выносливости.
13	Правила игры. Тактика второй передачи. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Прыжки со скакалкой.
14	Правила игры. Приём мяча отскочившего от сетки. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с места и в прыжке. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Упр. «пистолет».
15	Правила игры. Групповые тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол с заданием: применять в игре командные действия в нападении и защите.	Упр. для развития гибкости.
16	Правила игры. Разминка на основе упражнений для развития двигательных качеств, необходимых для выполнения основных технических приёмов. Верхняя прямая подача. Нападающий удар с места и в прыжке. Учебная игра в волейбол с заданием: играть в 3 касания.	Упр. для развития мышц рук.
17	Правила игры. Нижняя прямая подача на точность. Верхние передачи мяча в парах на оценку. Нападающий удар. Техника постановки	Какие факторы обуславливают точность нижней

	одиночного блока. Учебная игра в волейбол с заданием: играть в 3 касания.	прямой подачи.
18	Правила игры. Нижняя прямая подача на точность. Верхние передачи мяча в парах. Нападающий удар. Приём мяча снизу двумя руками на оценку Учебная игра в волейбол.	От чего зависит полёт мяча без вращения при передаче?
19	Правила игры. Подача (верхняя или нижняя) в заданную зону на оценку (для хорошо подготовленных учащихся) и подача (верхняя или нижняя) в правую или левую части противоположной площадки (для слабо подготовленных учащихся). Учебная игра в волейбол с заданием: играть в 3 касания.	Упр. для развития мышц ног.
20	Правила игры. Выполнение серии передач над собой на оценку. Упражнения в передачах, защитных действиях, нападающем ударе. Зачетная игра в волейбол.	Упр. для развития силы пальцев.
21	Учебная игра в волейбол с применением всех изученных технических приёмов с оценкой целесообразности применен изученных технических приёмов и тактических действий.	Правила игры.

III четверть:

Баскетбол. Гимнастика.

№ урока	Тема урока	Задание на дом
1	Правила техники безопасности на уроках по баскетболу. Правила игры в баскетбол. Дриблинг. Стойки и перемещения баскетболистов. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок одной рукой от головы после ведения. Ведение мяча при противодействии. Взаимодействие нападающих игроков. Учебная игра на один щит.	Правила техники безопасности.
2	История возникновения мирового и отечественного баскетбола. Передвижение в нападении и защите. Ловля катящегося мяча. Игра. Личная защита по всей площадке	История возникновения баскетбола.
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Бросок от головы. Бросок снизу двумя руками. Игра. Личная защита по всей площадке	Упр. для развития быстроты.
4	Правила игры в баскетбол. Передача мяча одной рукой переводом. Совершенствовать технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком. Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали. Игра.	Упр. для развития ловкости.
5	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Передача мяча на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Игра.	Жестикуляция судей.
6	Совершенствовать технику выполнения поворотов без мяча и с мячом. Бросок в движении после двух шагов и после ловли мяча Тактические действия в нападении и защите. Игра.	Упр. для развития прыгучести.
7	Правила игры в баскетбол. Бросок в прыжке одной рукой с места. Совершенствовать технику ведения мяча на месте в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Быстрое нападение. Учебная игра.	Упр. для развития точности бросков.
8	Правила игры в баскетбол. Упражнения для совершенствования	Упр. для развития

	техники броска в прыжке. Ведение, передачи мяча в тройках. Позиционное нападение. Игра	координации движений
9	Совершенствовать технику ведения мяча в движении в различных стойках с пассивным сопротивлением защитника. Зонная защита. Игра «Зонный баскетбол».	Упр. в жонглировании.
10	Обеспечение техники безопасности, страховка и помощь во время занятий гимнастическими упражнениями. Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. ОРУ без предметов. Эстафета с использованием гимнастических палок.	Комплекс ОРУ для разминки
11	Основы биомеханики гимнастических упражнений. Строевые упражнения: поворот кругом в движении. ОРУ в парах. Совершенствовать технику выполнения длинного кувырка вперёд через препятствие до 90 см. (юноши), равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд (девушки)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-40р.
12	Совершенствовать технику выполнения упражнений на перекладине (юноши) – из виса подъём в упор силой, поочерёдным переходом рук в упор – подъём разгибом в упор.. Провести учет техники лазания по канату.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-40р
13	Оздоровительные системы. Понятия: психорегуляция, релаксация, массаж, самомассаж. Строевые упражнения: перестроение из одного круга в два. ОРУ с гантелями (3 – 8кг). Провести учет техники прыжка через козла ноги врозь. Совершенствовать технику подтягивания в висе на руках (мальчики), в висе лёжа (девушки).	Прыжки со скакалкой
14	Упражнения ритмической гимнастики. Антистрессовая, пластическая гимнастика. Танцевальные упражнения: шаги польки, галопа, подскоки. Эстафета с использованием обручей. Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой за 30".	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой за 30".
15	Упражнения с партнёром для развития гибкости. Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь и согнув ноги (высота 115-120см – мальчики, 105-110 –девушки). Провести учет техники выполнения кувырка назад (девушки), кувырок назад через стойку на руках с помощью (юноши).	Поднимание туловища из положения лёжа, руки за головой за 30".
16	Виды гимнастики в школьной программе. Нетрадиционные виды гимнастики. ОРУ в игре «Смена колонн». Строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по шесть, восемь в движении. Учить технике лазания по канату в три приёма (девушки), без помощи ног и на скорость (юноши).	Приседание на одной ноге
17	Гимнастика, направленная на выполнение функций материнства. ОРУ с гимнастической скамейкой (юноши) и с обручем (девушки). Совершенствовать технику лазания по канату.	Наклон сидя
18	Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствовать технику переворота в сторону. Упражнения на развитие гибкости у гимнастической стенки.	«Мост» из положения лёжа и стоя
19	ОРУ в движении. Совершенствовать технику выполнения стойки на голове и руках. Разучить комбинацию из акробатических элементов для девушек (сед углом стоя на коленях – наклон назад – стойка на лопатках, упор присев стойка на голове и руках – «мост» из положения стоя с помощью – поворот кругом в упор присев – прыжок вверх, прогибаясь	Стойка на голове и руках.

	в основную стойку. Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки. Игра на внимание «Запрещённое движение».	
20	Совершенствовать технику выполнения «моста» из положения лёжа. Разучить комбинацию из акробатических элементов для юношей (длинный кувырок вперёд через препятствие до 90см – стойка на руках с помощью – переворот боком – прыжок вперёд вверх).	Упр. для развития гибкости
21	Полоса препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-40р. Гимнастические эстафеты	Упр. для развития силы мышц туловища
22	Правила игры в баскетбол. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Передача одной рукой из-за спины. Индивидуальные защитные действия (вырывание и выбивание мяча). Заслон. Игра «Челнок».	Упр. для развития мышц ног.
23	Правила игры в баскетбол. Штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Игра.	Условия выполнения штрафного броска.
24	Правила игры в баскетбол. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Игра.	Прыжки со скакалкой.
25	Правила игры в баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении и с полутотскока. Взаимодействие двух игроков с заслоном. Добивание мяча. Персональная защита. Учебная игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-40р
26	Правила игры в баскетбол. Броски мяча в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Подбор мяча отскочившего от щита. Выполнение сочетаний игровых приёмов по сигналу. Учебная игра.	Упр. для развития точности бросков.
27	Правила игры в баскетбол. Ловля высоко летящего мяча в прыжке и после отскока от щита. Подбор мяча отскочившего от щита. Выполнение сочетаний игровых приёмов по сигналу. Учебная игра.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10-40р
28	Оценка техники выполнения ведения, два шага, броска в кольцо. Учебная игра в баскетбол.	Правила игры в баскетбол
29	Эстафеты с мячом. Учебная игра с применением индивидуальных тактических действий.	Правила игры в баскетбол
30	Оценка игровой деятельности учащихся в игре баскетбол (оценивается тактическая целесообразность применения технических приёмов в нападении и защите, их качество выполнения, знание правил игры)	Правила игры в баскетбол

IV четверть: **Легкая атлетика, кроссовая подготовка.**

№ урока	Тема урока	Задание на дом
1	Меры безопасности и правила поведения в спортивном зале. Комплекс упражнений для разминки. Ускорения. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса.	Комплекс упр. для разминки
2	Основные правила судейства по лёгкой атлетике. Бег в медленном темпе, многоскоки – 2 серии, ускорения до 5-6 с, линейная эстафета.	Правила для прыжков в длину с места

3	Понятие о физической культуре личности. Медленный бег. Прыжки в длину с места. Бег с высокого старта 30м с хода и на результат	Упр. для развития мышц ног
4	Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний укрепления здоровья. Медленный бег. Беговые упражнения. Прыжки со скакалкой (девочки) 130-135 раз за 1 мин. Подтягивания (юноши).	Прыжки со скакалкой
5	Основные формы и виды физических упражнений. Переменный бег 100м (42-55сек.) x100м (27-35 сек.) 2-3 р. , эстафета. Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность.	Правила бега
6	Особенности урочных и неурочных занятий физическими упражнениями. Прыжки в длину с места на результат. Бег с высокого старта 30м	Упр. для развития мышц рук
7	Влияние физических упражнений на дыхательную систему. Медленный бег. Метание гранаты (500, 700гр.) на дальность. Подвижные игры с бегом и метанием.	Приседание на одной ноге
8	Влияние физических упражнений на опорно-двигательный аппарат. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. Игры малой подвижности и на внимание.	Приседание на одной ноге
9	Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками из положения сидя на полу.	Приседание на одной ноге
10	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Медленный бег по пересечённой местности. Метание гранаты (700гр.) на результат.	Упр. для развития мышц рук
11	Приёмы самоконтроля. Питание и питьевой режим. Кроссовый бег 3000м, 2000м на результат. Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.	Питание и питьевой режим.
12	Способы регулирования массы тела человека. Челночный бег 3x10м.	Упр. для развития мышц рук
13	Способы регулирования массы тела человека. Низкий старт. Стартовые колодки. Упражнения для развития координации движения, быстроты, меткости.	Упр. для развития мышц туловища
14	Кровообращение и мышечная деятельность. Специальные беговые упражнения. Биомеханические основы техники бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Стартовый разгон.	Упр. для развития мышц туловища
15	Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Эстафетный бег Упражнения ОФП.	Упр. для развития мышц туловища
16	Правила и требования к самостоятельным тренировкам двигательных способностей. Старты из различных исходных положений. Метание малого мяча в горизонтальную цель с 12-20м.	Упр. для развития меткости.
17	Утомление и переутомление во время занятий физическими упражнениями. Медленный бег. Финиш бега на различные дистанции. Бег 3000м и 2000м на результат. Упражнения на восстановление дыхания и на расслабление мышц.	Как развивать физические качества.
18	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений. Челночный бег 3x10м на результат.	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	Основы организации двигательного режима. Техника толкания ядра с места. Правила соревнований. Толкание ядра 3кг (4кг).Специальные	Выпрыгивание вверх из полного

	беговые упр. Переменный бег 200х200 2-3 раза. Подвижные игры.	приседа
20	Из истории физической культуры. Техника толкания ядра с места. Правила соревнований. Толкание ядра 3кг (4кг). Упражнения для развития координации движения, быстроты, меткости Подвижные игры.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
21	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Метание малого мяча в вертикальную цель с 12-20м.	Ставропольские спортсмены - олимпийцы
22	Повышение стрессоустойчивости . Бег 300м . Толкание ядра 3кг (4кг) на результат. Подвижные игры.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
23	Осанка и её значение для здоровья. Ускорения, прыжковые упражнения.	Упр. для развития мышц ног
24	Подведение итогов за четверть. Игры и эстафеты. Упражнения круговой тренировки	
25	Значение физической культуры для всестороннего развития человека. Специальные беговые и подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивание» на технику.	Упр. для развития мышц ног
26	Как определить уровень здоровья и физического развития. Прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега способом «перешагивание» на результат. Подвижные игры.	Упр. ОФП
27	Подведение итогов за четверть. Игры и эстафеты.	

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ О.В. Кошелева

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей технологического цикла
от 27.08.2021 № 1