

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»
141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №19»

Н.В. Григоренко
«01» сентября 2020 г.
приказ № 86 от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
10 класса
на 2020-2021 учебный год**

Составитель: Ильин Михаил Николаевич,
учитель высшей квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2020-2021 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Примерные рабочие программы. 10-11 классы», ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 10 класса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями общей направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- технически правильно выполнять подводящие упражнения в легкой атлетике;
- определять состояние организма после нагрузки по внешним признакам.

Обучающийся получит возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий;
- вести дневник по физкультурной деятельности.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры по правилам в полном объеме;
- выполнять комплекс СФП;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять передвижения на лыжах любым изученным способом;
- выполнять торможение на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Гимнастика. Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажерных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодолении препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств. Развитие двигательных способностей с использованием упражнений легкой атлетики. Бег 30, 60, 100, 500 м. Кроссовая подготовка. Физическая подготовка: развитие выносливости. Эстафетный бег 4x100м, 4x400м. Обучение низкому и высокому старту. Обучение технике бега на короткие дистанции. Техника низкого старта, стартового ускорения, бега по дистанции, финиширования. Специальные упражнения бегуна. Обучение и совершенствование эстафетного бега. Техника передачи эстафетной палочки. Метание теннисного мяча, гранаты. Метание различных предметов в цель и на дальность с разбега, в горизонтальные и вертикальные цели с расстояния 12-14 м. Обучение технике метания гранаты (теннисного мяча). Стартовое положение метателя, держание и несение гранаты (теннисного мяча), разбег, заключительное усилие. Специальные упражнения метателя.

Спортивные игры

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом, на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки); упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи. Передача вперед. Передача назад. Изучение элементов тактики игры: индивидуальные, групповые и командные действия. Верхняя тактика игры в защите и в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Лыжная подготовка. Перемещения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ход по дистанции 3 км. Виды лыжных ходов (двухшажный, одношажный) Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 5км.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		27
1.	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости	1
2.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона	1
3.	Высокий старт.Прыжки в длину с места	1
4.	Бег на результат 100 м. Совершенствование метание гранаты	1
5.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега	1
6.	Закрепить технику метания гранаты	1
7.	Совершенствовать технику прыжков в длину	1
8.	Метание гранаты на результат	1
9.	Бег на результат 2000 м .д. 3000 м. юноши	1
10.	Развитие выносливости	1
11.	Строевые упражнения.	1
12.	Прыжок в высоту, фазы	1
13.	Совершенствование прыжка в высоту	1
14.	Низкий старт	1
15.	Развитие скоростно-силовых качеств	1
16.	Развитие скоростной выносливости.	1
17.	Развитие выносливости.	1
18.	Кроссовая подготовка. Лапта.	1
19.	Спортивные игры. Равномерный бег.	1
20.	Совершенствовать технику метания.	1
21.	Высокий старт. Кроссовая подготовка.	1
22.	Развитие скоростных качеств.	1
23.	Высокий старт 25–40 м. Бег на средние дистанции.	1

24.	Фазы разбега при прыжках в длину.	1
25.	Прыжки в длину с разбега.	1
26.	Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
27.	Укрепление основных групп мышц. Челночный бег.	1
Спортивные игры (волейбол)		5
1.	Прямой нападающий удар.	1
2.	Техника верхней прямой подачи.	1
3.	Техника нападающего удара в 2,3 –ах.	1
4.	Тренировочный урок по станциям.	1
5.	Тактическая подготовка в волейболе.	1
Гимнастика с элементами акробатики		14
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1
2.	Упражнения на снарядах. Строевые упражнения.	1
3.	Повторить акробатические упражнения IX класса.	1
4.	Юноши: учить кувырку назад через стойку на кистях. Девушки: соединения из 3 - 4 пройденных элементов.	1
5.	Юноши: совершенствовать акробатические упражнения. Девушки: закрепить пройденное на предыдущем уроке соединение.	1
6.	Юноши: проверить на оценку стойку на кистях у стены (или с помощью). Девушки: Закрепление техники переворота назад в полушпагат	1
7.	Юноши: повторение кувырка назад через стойку на кистях. Девушки: повторить опорный прыжок.	1
8.	Юноши: проверить на оценку кувырок назад через стойку, повторить опорный прыжок через козла в длину ноги врозь (высота 120 см). Девушки: совершенствование техники переворота в полушпагат.	1
9.	Юноши: изучить подъем в упор силой. Повторить и принять на оценку акробатическое соединение. Девушки: Соскок махом назад прогнувшись.	1
10.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь.	1
11.	Юноши: совершенствование техники опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: совершенствование техники выполнения упражнений на нижней жерди брусьев.	1

12.	Провести круговую тренировку на 5 – 6 станциях.	1
13.	Упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	1
14.	Строевые упражнения. Зачет: поднятие туловища из положения лежа.	1
Лыжная подготовка		14
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1
2.	Одновременный двухшажный ход.	1
3.	Попеременный двухшажный ход.	1
4.	Техника выполнения одновременного одношажного хода.	1
5.	Попеременный четырехшажный ход. Виды торможений.	1
6.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1
7.	Совершенствование техники преодоления контруклонов.	1
8.	Совершенствование техники подъемов.	1
9.	Совершенствование техники спусков.	1
10.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
11.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1
12.	Прохождением дистанции до 5 км.	1
13.	Лыжные гонки, эстафеты.	1
14.	Контрольный урок.	1
Спортивные игры (баскетбол)		8
1.	Передачи мяча.	1
2.	Зонная защита.	1
3.	Передачи мяча в парах.	1
4.	Учебно-тренировочная игра.	1
5.	Тактические действия игроков в защите.	1

6.	Совершенствование бросков из средней зоны.	1
7.	Передача мяча в парах.	1
8.	Двухсторонняя игра. Итоговое занятие	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Бел- А.В.Белов

«01» сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «01» сентября 2020 г.

протокол №1

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ СЕРГИЕВО-ПОСАДСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»
141300, г. Сергиев Посад, ул. Л.Булавина, д.6
Тел. 8(496)542-93-09

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа №19»
 Н.В. Григоренко
«01» сентября 2020 г.
приказ № 86 от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
11 класса
на 2020-2021 учебный год**

Составители: Непокрытый Дмитрий Анатольевич,
учитель высшей квалификационной категории;
Семёнов Александр Валериевич,
учитель первой квалификационной категории

г. Сергиев Посад 2020 г.

Рабочая программа по физической культуре для 11 класса составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- учебного плана на 2020-2021 учебный год МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №19» г. Сергиева Посада Московской области;
- авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Примерные рабочие программы. 10-11 классы», ФГОС.

По учебному плану школы на данный предмет отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 11 класса

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и

социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями общей направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

-проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- технически правильно выполнять подводящие упражнения в легкой атлетике;
- определять состояние организма после нагрузки по внешним признакам.

Выпускник получит возможность научиться:

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;*
- самостоятельно анализировать особенности выполнения двигательных действий;*
- вести дневник по физкультурной деятельности.*

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- играть в спортивные игры по правилам в полном объеме;
- выполнять комплекс СФП;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах;
- выполнять передвижения на лыжах любым изученным способом;
- выполнять торможение на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений;*
- взаимодействовать со сверстниками в игровых моментах;*
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

Содержание учебного предмета

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Бег на результат 100 м. Совершенствование метания гранаты. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Закрепление техники метания гранаты. Совершенствование техники прыжков в длину. Метание гранаты на результат. Бег на результат 2000 м (девушки), 3000 м (юноши). Развитие выносливости. Строевые упражнения. Прыжок в высоту, фазы

прыжка. Совершенствование прыжка в высоту. Низкий старт. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Лапта. Спортивные игры. Равномерный бег. Совершенствование техники метания. Высокий старт. Кроссовая подготовка. Развитие скоростных качеств. Высокий старт 25–40 м. Бег на средние дистанции. Фазы разбега при прыжках в длину. Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места. Укрепление основных групп мышц. Челночный бег.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Физическая подготовка: развитие выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости. Развитие двигательных способностей средствами подвижных игр.

Волейбол

Прямой нападающий удар. Техника верхней прямой подачи. Техника нападающего удара в парах, тройках. Тренировочный урок по станциям. Тактическая подготовка в волейболе. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Баскетбол.

Различные эстафеты, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизмы длительностью от 20 с до 18 мин. Ведение мяча в течение 10-13 сек. в разных стойках с максимальной частотой ударов; подвижные игры и эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения в сочетании с прыжками, метанием и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Упражнения по совершенствованию техники перемещений и владения мячом; метание в цель различными мячами; жонглирование (индивидуально, в парах у стенки) упражнения на быстроту и точность реакций; прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами; подвижные игры с мячом, приближённые к спортивным. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Бросок по кольцу двумя руками сверху. Бросок одной рукой сверху. Передвижение. Стойки защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Физическая подготовка: развитие силы, скоростно-силовых качеств, координация, гибкости.

Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с гимнастическими палками и гантелями, на гимнастической стенке и скамейке, с использованием тренажёрных устройств.

Развитие двигательных способностей с использованием прикладных упражнений (лазаний, упражнений на равновесие, преодоление препятствий, прыжков) и общеразвивающих упражнений с элементами ритмической и атлетической гимнастики.

Материал, пройденный в предыдущих классах. Повороты в движении кругом, перестроение из колонны по два, по четыре, по восемь в движении. Упражнения в висах и упорах, комплексы ОРУ (ОФП), упражнения с предметами и без предметов. Силовые упражнения, круговая тренировка. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Перемещения на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Ход по дистанции 3 км. Виды лыжных ходов (двухшажный, одношажный). Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Дистанция - 5км.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование раздела и тем	Количество часов
Легкая атлетика		27
1.	Инструктаж по технике безопасности. Развитие выносливости.	1
2.	Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона.	1
3.	Высокий старт. Прыжки в длину с места.	1
4.	Бег на результат 100 м. Совершенствование метания гранаты.	1
5.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1
6.	Закрепление техники метания гранаты.	1
7.	Совершенствование техники прыжков в длину.	1
8.	Метание гранаты на результат.	1
9.	Бег на результат 2000 м (девушки), 3000 м (юноши).	1
10.	Развитие выносливости.	1
11.	Строевые упражнения.	1
12.	Прыжок в высоту, фазы прыжка.	1
13.	Совершенствование прыжка в высоту.	1
14.	Низкий старт.	1
15.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
16.	Развитие скоростной выносливости.	1
17.	Развитие выносливости.	1

18.	Кроссовая подготовка. Лапта.	1
19.	Спортивные игры. Равномерный бег.	1
20.	Совершенствование техники метания.	1
21.	Высокий старт. Кроссовая подготовка.	1
22.	Развитие скоростных качеств.	1
23.	Высокий старт 25–40 м. Бег на средние дистанции.	1
24.	Фазы разбега при прыжках в длину.	1
25.	Прыжки в длину с разбега.	1
26.	Развитие скоростных качеств. Прыжки в длину с места.	1
27.	Укрепление основных групп мышц. Челночный бег.	1
Спортивные игры (волейбол)		5
1.	Прямой нападающий удар.	1
2.	Техника верхней прямой подачи.	1
3.	Техника нападающего удара в парах, тройках.	1
4.	Тренировочный урок по станциям.	1
5.	Тактическая подготовка в волейболе.	1
Гимнастика с элементами акробатики		14
1.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатика.	1
2.	Упражнения на снарядах. Строевые упражнения.	1
3.	Повторение акробатических упражнений.	1
4.	Юноши: обучение кувырку назад через стойку на кистях Девушки: соединения из 3—4 пройденных элементов.	1
5.	Юноши: совершенствование акробатических упражнений. Девушки: закрепление пройденных на предыдущем уроке соединений.	1

6.	Юноши: проверка на оценку стойки на кистях у стены (или с помощью). Девушки: закрепление техники переворота назад в полушпагат.	1
7.	Юноши: повторение кувырка назад через стойку на кистях Девушки: повторение опорного прыжка.	1
8.	Юноши: проверка на оценку кувырка назад через стойку, повторение опорного прыжка через козла в длину, ноги врозь (высота 120 см). Девушки: совершенствование техники переворота в полушпагат.	1
9.	Юноши: изучение подъема в упор силой. Повторение и приём на оценку акробатического соединения. Девушки: соскок махом назад, прогнувшись.	1
10.	Опорный прыжок через козла, ноги врозь.	1
11.	Юноши: совершенствование техники опорного прыжка и подъема в упор силой. Девушки: совершенствование техники выполнения упражнений на нижней жерди брусьев.	1
12.	Проведение круговой тренировки на 5 – 6 станциях.	1
13.	Упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки.	1
14.	Строевые упражнения. Зачет: поднимание туловища из положения лежа.	1
Лыжная подготовка		14
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Температурный режим.	1
2.	Одновременный двухшажный ход.	1
3.	Попеременный двухшажный ход.	1
4.	Техника выполнения одновременного одношажного хода.	1
5.	Попеременный четырехшажный ход. Виды торможений.	1
6.	Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода.	1
7.	Совершенствование техники преодоления контруклонов.	1
8.	Совершенствование техники подъемов.	1
9.	Совершенствование техники спусков.	1
10.	Прохождение дистанции до 3 км.	1
11.	Совершенствование техники лыжных ходов.	1

12.	Прохождением дистанции до 5 км.	1
13.	Лыжные гонки, эстафеты.	1
14.	Контрольный урок.	1
Спортивные игры (баскетбол).		8
1.	Передачи мяча.	1
2.	Зонная защита.	1
3.	Передачи мяча в парах.	1
4.	Учебно-тренировочная игра.	1
5.	Тактические действия игроков в защите.	1
6.	Совершенствование бросков из средней зоны.	1
7.	Передача мяча в парах.	1
8.	Двухсторонняя игра. Итоговое занятие	1
	ИТОГО	68

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 **А.В.Белов**

«01» сентября 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО гуманитарных дисциплин

от «01» сентября 2020 г.

протокол №1

