***Ростовская область, Азовский район, село Александровка***

***Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района***

 «***Утверждаю»***

 ***Директор МБОУ Александровской СОШ***

***Дегтярева С.В.***

 ***Приказ № 61 от 28.08.2019г.***

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год**

***Основное общее образование, 10 класс.***

***Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.***

***Учитель: Сидорец Андрей Иванович***

**Раздел 1. Пояснительная записка**

 Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

 Рабочая программа по физической культуре для 10 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;( с изменениями)

2. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего образования и среднего (полного) образования, утверждённый приказом Минобразования России от 05.03.2004г № 1089.

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа основного общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы по физической культуре «Комплексная про­грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2017). Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 10-11 класс. (М.: Просвещение, 2017).

6. Учебники. Физическая культура 10-11кл. Авторы: В. И. Лях, (М.: Просвещение, 2017). Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва. “Просвещение.”2017 г.

**Целью курса** физическая культура для 10 класса является формирование разносторонние физическое развитие личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач**:

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
* формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
* выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
* углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

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

**Педагогические технологии**:

* Здоровье-сберегающие образовательные технологии,
* информационно-коммуникативные,
* игровая и соревновательная технологии,
* личностно-ориентированная технология.

**Формы организации учебной деятельности:**

**Общеклассные формы:** урок

**Групповые формы:** групповая работа на уроке, работа в парах, групповые творческие задания(проекты). В зависимости от цели контроля группам предлагают одинаковые задания или дифференцированные.

**Индивидуальные формы:** творческие задания(проекты) выполнение индивидуальных заданий. Эта форма целесообразна в том случае, если требуется выяснять индивидуальные знания, способности и возможности отдельных обучающихся.)

**Формы контроля**.

* Текущий контроль :сдача учебных нормативов в соответствии с темами , устный опрос, тесты.
* Промежуточная аттестация запланирована в форме контрольной работы.

**Раздел 2. Требования к уровню подготовки обучающихся 10 класса.**

**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 индивидуальных занятий раз­личной направленности;

**уметь:**

* выполнять индивидуально подобранные комплексы оздорови­тельной и адаптивной (лечебной) физической культуры, компози­ции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
* преодолевать искусственные и естественные препятствия с ис­пользованием разнообразных способов передвижения;
* выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостра­ховки;
* осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* *повышения работоспособности, укрепления и сохранения здо­ровья;*
* *подготовки к профессиональной деятельности и службе в Воору­женных 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.*

**Раздел 3.Содержание учебного предмета.**

**10 класс**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

***Социокультурные основы****.* Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

***Психолого-педагогические основы****.* Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

***Медико-биологические основы***. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

**Закрепление навыков закаливания.** Воздушные и солнечные ванны.

**Закрепление приемов саморегуляции**. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

**Закрепление приемов самоконтроля.**

***Легкая атлетика 21 час***

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

**Техника спринтерско­го бега:** высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**Техника длительного бега: юноши:** бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м. **Девушки:** бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в дли­ну с 13 - 15 ша­гов разбега способом «прогнувшись».

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в вы­соту с 7- 9 ша­гов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** **юноши:** метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500- 700 г с места на дальность; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полно­го разбега на дальность в коридор 10 м и за­данное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движу­щейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м. **Девушки:** метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (l x l м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность. Техника движений и её основные показатели. Спортивная подготовка к выполнению комплекса «Готов к труду и обороне»

**Развитие выносливос­ти:**

 **(юноши):** длительный бег до 25 минут; кросс; бег с препятствиями; бег с гандикапом; в парах; группой; эстафеты; круговая тренировка.

(**девушки)** длительный бег до 20 минут.

**Развитие скоростно-силовых спо­собностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., набивных мячей, круговая тренировка.

**Развитие скоростных** **и координационных** **спо­собностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

***Кроссовая подготовка 16 часов***

**Техника:** Равномерный бег до 26 минут. Правила соревнований по кроссу. Футбол. Здоровье и здоровый образ жизни. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий прыжком до 2 км (девушки) и до 3 км (юноши).

***Гимнастика с элементами акробатики 21 час***

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

 **Обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, пал­ками. Прыжки через скакалку.

**Акробатические упражнения:** **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; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. **Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:** **юноши:** пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, вис 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.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:** лазанье по двум канату без помощи ног и с помощью ног на скорость. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. **Девушки:** упражнения в висах и упорах, обще-развивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**Опорные прыжки:** **юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см (10 класс) и 120-125 см (11 класс). **Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**Развитие координационных способностей:** комбинации обще-развивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**Развитие гибкости:** обще-развивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

***Спортивные игры 42 часа***

**Баскетбол.**

**Техни­ка пере­движений, остановок, поворотов и стоек:** комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Ловля и пе­редач мяча:** варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника в различных построениях (в парах, тройках, квадрате, круге).

**Техника ве­дения мяча:** варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Техника бросков мяча:** варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника**.**

**Индивиду­альная техника защиты:** действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)**.**

**Техника перемещений, владения мячом:** комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом**.**

**Тактика игры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладение игрой:** игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам.

**Волейбол**.

**Техника пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек:**  комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**Техника при­ема и пере­дач мяча:** варианты техники приема и передач мяча.

**Техника подачи мяча:** ниж­няя и верхняя прямая по­дача мяча в за­данную часть площадки.

**Техника прямого нападающего удара:** прямой напа­дающий удар при встречных передачах.Варианты нападающего удара через сетку**.**

Техника защитных действий: Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка**.**

**Техники владения мя­чом**: комбинации из освоенных элемен­тов: прием, передача, удар.

**Тактика иг­ры:** индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите**.**

**Овладе­ние игрой**: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам**.**

**Резерв уроков - 5 часов**

**Раздел 4.Календарно - тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Характеристика деятельности ученика.** | **10****класс** |
|  | **1 полугодие – 47 часов**  |  | **План.** | **Фактич.** |
|   | ***Легкая атлетика 11часов*** |   |   |
|   | ***Спринтерский бег.*** |  |  |   |   |
| ***1*** | Олимпийские игры. Олимпийское движение в России. Инструктаж по ТБ. Низкий старт (60м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (60 м).  | ***1час*** | **Научиться:**бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м);* технике низкого старта; описывать технику выполнения беговых упражнений; осваивать ее самостоятельно.**Усвоить** специальные беговые упражнения. | **02.09** |   |
| ***2*** | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). результат Эстафетный бег.  | ***1час*** | **04.09** |   |
| ***3*** | Низкий старт (60м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег. СБУ. Развитие скоростных качеств. | ***1час*** | **05.09** |   |
| ***4*** | Низкий старт (60 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Эстафетный бег.  | ***1час*** | **09.09** |   |
| ***5*** | Бег на результат (100м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. | ***1час*** | **11.09** |   |
|  | ***Прыжок в длину.*** |  |  |  |  |
| ***6*** | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.  | ***1час*** | **Научиться** качественно, выполнять прыжок в длину способом «прогнувшись с 13-15 шагов разбега; развитию скоростно-силовых качеств;описывать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжка в длину с разбега).**Знать** правила соревнований по прыжкам в длину. | **12.09** |   |
| ***7*** | Прыжок в длину способом "прогнувшись" с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег.  | ***1час*** | **16.09** |   |
| ***8*** | Прыжок в длину на результат.  | ***1час*** | **18.09** |   |
|  | ***Метание гранаты.*** |  |  |  |  |
| ***9*** | Метание гранаты из разных положений.  | ***1час*** |  **Научиться** метать гранатуиз различных положений на дальность с разбега и в цель.**Знать** правила соревнований по метанию.  | **19.09** |   |
| ***10*** | Метание гранаты на дальность с разбега. | ***1час*** | **23.09** |   |
| ***11*** | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | ***1час*** | **25.09** |   |
|  | ***Кроссовая подготовка 10 часов*** |  |   |  |   |
| ***12*** | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** |  **Научиться:** выполнять бег в равномерном темпе, преодолевая горизонтальные и вертикальные препятствия во время кросса.**Научиться:** бегу на выносливость до 29 мин, включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой, применять беговые упражнения для развития физических качеств;описывать технику выполнения беговых упражнений, бега на выносливость, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. **Знать** правила соревнований по кроссу.**Уметь** принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности(*футбол*).Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в России. Современные Олимпийские игры.   | **26.09** |   |
| ***13*** | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **30.09** |   |
| ***14*** | Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **02.10** |   |
| ***15*** | Бег 24 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **03.10** |   |
| ***16*** | Бег 24 минуты. Преодоление горизонтальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **07.10** |   |
| ***17*** | Бег26 минут. Преодоление вертикальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **09.10** |   |
| ***18*** | Бег26 минут. Преодоление вертикальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **10.10** |   |
| ***19*** | Бег 28 минут. Преодоление вертикальных препятствий. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **14.10** |   |
| ***20*** | Бег 29 минут. Преодоление вертикальных препятствий.. Правила соревнований по кроссу. Футбол. | ***1час*** | **16.10** |   |
| ***21*** | Бег на результат (2000-3000 м). Опрос по теории | ***1час*** | **17.10** |   |
|  | ***Гимнастика 21 час*** |   |  |  |
|  | ***Висы и упоры. Лазание*** |  |   |  |  |
| ***22*** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.  | ***1час*** |     | **21.10** |  |
| ***23*** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.  | ***1час*** |  | **23.10** |  |
| ***24*** | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивание на перекладине.  | ***1час*** |   | **24.10** |   |
|  | **2 четверть – 23 часа** |  |  |  |
| ***25*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату два приема на скорость. Подтягивание на перекладине.  | ***1час*** |     **Научиться:** выполнять строевые приемы (упражнения); элементы на перекладине; лазанию по канату в два приема на скорость; лазанию по гимнастической стенке без ног; выполнять комбинацию из разученных элементов; контролировать правильность выполнения акробатических элементов; оценивать свои силовые качества; осваиватьобще-развивающие упражнения;координационные упражнения.   Упражнения направлены на повышение функциональных возможностей о Коррекция осанки и телосложения. организма.  | **06.11** |   |
| ***26*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.  | ***1час*** | **07.11** |   |
| ***27*** |  Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату в два приема на скорость.  | ***1час*** | **11.11** |   |
| ***28*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.  | ***1час*** | **13.11** |   |
| ***29*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.  | ***1час*** | **14.11** |   |
| ***30*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.  | ***1час*** | **18.11** |   |
| ***31*** | Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.  | ***1час*** | **20.11** |   |
| ***32*** | Учетный. Упражнения на гимнастической скамейке. Подъем разгибом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног.  | ***1час*** | **21.11** |   |
| ***33*** | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.  | ***1час*** | **25.11** |   |
|  | ***Акробатические упражнения. Опорный прыжок*** |  |   |  |  |
| ***34*** | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.  | ***1час*** |    | **27.11** |   |
| ***35*** | Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.  | ***1час*** |  | **28.11** |  |
| ***36*** | Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.  | ***1час*** |   | **02.12** |   |
| ***37*** | Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.  | ***1час*** |    **Научиться:** выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня. **Научиться:** осваивать акробатические элементы в целом; контролировать правильность выполнения акробатических элементов.        | **04.12** |   |
| ***38*** | Стойка на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину.  | ***1час*** | **05.12** |   |
| ***39*** | Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.  | ***1час*** | **09.12** |   |
| ***40*** | Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину.  | ***1час*** | **11.12** |   |
| ***41*** | Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня. | ***1час*** | **12.12** |   |
| ***42*** | Учетный. Выполнение комбинаций упражнений. Прыжок через коня | ***1час*** | **16.12** |   |
|  | ***Спортивные игры 42 часа*** |  |  |  |
|  | ***Волейбол -21 час*** |  |   |  |   |
| ***43*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  | ***1час*** | **Научиться:** правильновыполнять стойку и передвижение игрока; в игре и игровой ситуации тактико-технические действия волейбола; качественно выполнять технику приема, передачи, подачи, приема подачи, набрасывания мяча; комбинации из передвижений и остановок игрока; описывать технику игровых действий и приемов волейбола; осуществлять судейство игры. | **18.12** |   |
| ***44*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  | ***1час*** | **19.12** |   |
| ***45*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  | ***1час*** | **23.12** |   |
| ***46*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар.  | ***1час*** |  | **25.12** |  |
| ***47*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках.  | ***1час*** |  | **26.12** |   |
|  | **2 полугодие - 52 часа** |  |  |  |
| ***48*** | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках.  | ***1час*** |  | **13.01** |   |
| ***49*** | Сочетание приемов: прем, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.  | ***1час*** |  | **15.01** |   |
| ***50*** |  Сочетание приемов: прем, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | ***1час*** |  | **16.01** |   |
| ***51*** | Сочетание приемов: прем, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | ***1час*** |  | **20.01** |   |
| ***52*** | Сочетание приемов: прем, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.  | ***1час*** |  | **22.01** |   |
| ***53*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.  | ***1час*** |  | **23.01** |   |
| ***54*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны.  | ***1час*** |  | **27.01** |   |
| ***55*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **29.01** |   |
| ***56*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **30.01** |   |
| ***57*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **03.02** |  |
| ***58*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | ***1час*** |  | **05.02** |   |
| ***59*** |  Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны.  | ***1час*** |  | **06.02** |   |
| ***60*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **10.02** |   |
| ***61*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **12.02** |   |
| ***62*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **13.02** |   |
| ***63*** | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны.  | ***1час*** |  | **17.02** |   |
|  | ***Баскетбол 21час*** |   |  |   |
| ***64*** | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | ***1час*** |    **Научиться:** правильно,выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия; индивидуальные действия в защите;технике броска в кольцо; техническим действиям в нападении, защите, сочетании приемов: ведение, передача, бросок. | **19.02** |   |
| ***65*** | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | ***1час*** | **20.02** |   |
| ***66*** | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | ***1час*** | **26.02** |   |
| ***67*** | Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места.  | ***1час*** | **27.02** |   |
| ***68*** | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2Ч1Ч2).  | ***1час*** |     | **02.03** |   |
| ***69*** | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок. Нападение против зонной защиты (1Ч3Ч1).  | ***1час*** |     | **04.03** |   |
| ***70*** |  Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок. Нападение против зонной защиты (1Ч3Ч)1.  | ***1час*** |     | **05.03** |   |
| ***71*** |  Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2Ч3).  | ***1час*** |    | **11.03** |   |
| ***72*** | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2Ч3).  | ***1час*** |     | **12.03** |   |
| ***73*** |  Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением Бросок в прыжке с дальней дистанции.  | ***1час*** |    | **16.03** |   |
| ***74*** | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2Ч3).  | ***1час*** |  | **18.03** |   |
| ***75*** | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.  | ***1час*** |  | **19.03** |   |
|  |  |  |  |  |
| ***76*** | Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты.  | ***1час*** |  | **30.03** |   |
| ***77*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. качеств. | ***1час*** |  | **01.04** |   |
| ***78*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового.  | ***1час*** |  | **02.04** |   |
| ***79*** | Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).  | ***1час*** |  | **06.04** |   |
| ***80*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового. | ***1час*** |  | **08.04** |   |
| ***81*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча).  | ***1час*** |  | **09.04** |   |
| ***82*** | Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового.  | ***1час*** |  | **13.04** |   |
| ***83*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового.  | ***1час*** |  | **15.04** |   |
| ***84*** | Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча). Нападение через центрового.. | ***1час*** |  | **16.04** |   |
|  | ***Кроссовая подготовка 6 часов*** |  |  |  |
|  | ***Бег по пересеченной местности.*** |  |  |  |  |
| ***85*** | Бег25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | ***1час*** |  **Научиться:** выполнять бег в равномерном темпе, преодолевая горизонтальные и вертикальные препятствия во время кросса; бегу на выносливость до 25 мин.; включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; применять беговые упражнения для развития физических качеств;**Знать** правила соревнований по кроссу и бегу на средние и длинные дистанции.   | **20.04** |   |
| ***86*** | Бег25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | ***1час*** | **22.04** |   |
| ***87*** | Бег25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | ***1час*** | **23.04** |   |
| ***88*** | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | ***1час*** | **27.04** |   |
| ***89*** | Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.  | ***1час*** | **29.04** |   |
| ***90*** | Учетный. Бег на результат (2000-3000 м). Опрос по теории. | ***1час*** | **30.04** |   |
|  | ***Легкая атлетика 10 часов*** |  |  |  |
|   | ***Спринтерский бег. Прыжок в высоту.*** |  |   |  |   |
| ***91*** | Низкий старт (30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Бег на результат (30 м). Челночный бег.  | ***1час*** |  **Научиться:**бегать с максимальной скоростью с низкого старта *(100 м),* технике низкого старта, стартового  | **06.05** |   |
|  |  |  |  |  |  |
| ***92*** | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | ***1час*** | разгона; описывать техникувыполнения беговых упражнений.**Уметь** осваивать ее самостоятельно.**Знать** дозировку нагрузки при занятиях бегом. | **07.05** |  |
| ***93*** | Учетный. Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег.  | ***1час*** | **13.05** |   |
|  | ***Метание мяча и гранаты 4 часа*** |   |  |   |
| ***94*** | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег.  | ***1час*** | **Научиться:** метать гранатуиз различных положений на дальность и в цель;.метать мяч на дальность с разбега; описывать технику метания мяча и гранаты из различных положений.**Знать** правила соревнований по легкой атлетике и рекорды. | **14.05** |   |
| ***95*** | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.  | ***1час*** | **18.05** |   |
| ***96*** | Метание гранаты из разных положений.  | ***1час*** | **20.05** |   |
| ***97*** | Метание гранаты на дальность.  | ***1час*** | **21.05** |   |
|  | ***Прыжок в высоту 3 часа*** |  |   |  |   |
| ***98*** | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег.  | ***1час*** | **Научиться** качественно, выполнять прыжок в высоту с разбега; развитию скоростно-силовых качеств;описывать технику выполнения прыжковых упражнений (прыжка в длину с разбега).**Знать** правила соревнований по прыжкам в длину. | **25.05** |   |
| ***99*** | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  | ***1час*** | **27.05** |   |
| ***100*** | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.  | ***1час*** | **28.05** |   |
|  | **Учебный год - 100 часов** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | **В связи с совпадением уроков физической культуры с праздничными днями запланировано 100 уроков вместо 105 уроков.****04.11-понедельник -1 ч****24.02 - понедельник-1ч.****09.03 - понедельник-1ч.****04.05 - понедельник-1ч.****11.05 - понедельник-1ч.** |  |  |  |

 **«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»**

 **2019 год 2019 год**

**Руководитель методического совета Заместитель директора по УВР**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зозуля С.Н. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кондратьева Т.С.**