**Планируемы результаты освоения учебного предмета.**

***Знать (понимать):***

- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение;

- Основные показатели физического развития;

- Способы регулирования и контроля физических нагрузок;

- Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности;

- Организация и проведение спортивно-массовых соревнований;

- Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- Правила соревнований по спортивным играм.

- Оказание доврачебной помощи.

***Уметь:***

- Осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации;

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя);

- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам;

- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах.

***Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

*-* проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

- демонстрировать здоровый образ жизни.

**уровень физической подготовленности:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
| Бег 30 метров. | 4.7 | 5.0 | 6.1 | 5.1 | 5.9 | 7.2 |
| Бег 60 метров. | 9.9 | 10.3 | 11.5 | 10.3 | 11.5 | 12.2 |
| Шестиминутный бег. | 1900 | 1700 | 1100 | 1500 | 1200 | 900 |
| Бег 1000 метров. | 3.30 | 4.50 | 5.10 | 4.40 | 5.10 | 8.10 |
| Челночный бег 3х10. | 6.6 | 7.1 | 9.2 | 7.1 | 8.2 | 10.3 |
| Прыжки в длину с места. | 190 | 180 | 110 | 180 | 160 | 100 |
| Прыжки в высоту с разбега. | 125 | 110 | 90 | 115 | 100 | 70 |
| Прыжки в длину с разбега. | 3.80 | 3.50 | 2.80 | 3.40 | 3.00 | 150 |
| Бросок набивного мяча. | 15 | 13 | 9 | 11 | 9 | 7 |
| Метание малого мяча | 44 | 36 | 22 | 34 | 26 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 44 | 32 | 4 | 20 | 10 | 3 |
| Подтягивание на перекладине. | 12 | 9 | 2 | 24 | 18 | 4 |
| Подъём туловища за 1 мин, лёжа на спине. | 39 | 35 | 4 | 34 | 26 | 2 |
| Наклон вперёд из положения сидя. | 12 | 10 | - | 18 | 16 | 12 |
| Прыжки на скакалке. | 60 | 50 | 10 | 80 | 60 | 20 |
| Приседание (количество раз/мин). | 78 | 56 | 18 | 52 | 46 | 8 |
| Приседание на одной ноге с опорой на одну руку. | 26 | 16 | 4 | 16 | 10 | 2 |
| Кросс 1500 метров. | 6.00 | 7.00 | 12.00 | 7.00 | 8.00 | 16.00 |
| Кросс 4500 метров. | Без учёта времени. | | | | | |

**Содержание учебного предмета.**

Физическая культура и спорт- одно из средств в формировании здорового образа жизни и сохранения творческой активности и долголетия. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма при занятиях умственной и физической деятельностью.

**Гимнастика ( 21 час.)**

Строевые упражнения, повороты кругом в движении.

***Перекладина:***

Юноши-10 класса.

А) подтягивание из виса

Б) подъем переворот.

***Параллельные брусья:***

Юноши 10 класса.

А) сгибание рук в упоре на брусьях

Б) угол в упоре.

В) подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

***Опорный прыжок:***

А) юноши-ноги врозь ( конь в длину, высота 120 см.)

Б) девушки- ноги врозь ( козел в ширину, высота 120 см)

***Акробатика:***

*Девушки:*

А) два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках.

Б) кувырок назад в полу шпагат.

В)» мост», поворот в упор, стоя на одном колене.

Г) равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед

Д) Сед углом

Е) стоя на коленях наклон назад.

*Юноши:*

А) два кувырка вперед слитно, кувырок назад, стойка на лопатках

Б) « мост» из положения стоя с помощью

В) кувырок вперед в стойку на лопатках, стойка на голове.

Г) кувырок назад в упор стоя ноги врозь

Д) длинный кувырок через препятствие на высоте 90см.

Е) кувырок назад через стойку на руках ,( с помощью)

**Спортивные игры ( 33 часов)**

**Баскетбол ( 22час.)**

Штрафной бросок.

Бросок мяча в движении после двух шагов.

« круговой « бросок

« скоростной» бросок

Теория- индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**Волейбол ( 10 часов)**

Передача сверху двумя руками над собой, не выходя из круга ( Радиус-1,5 м).

Передача сверху двумя руками с отскоком от стены.

Прием снизу двумя руками.

Нападающий удар.

Подача ( по половинам противоположной или в круг).

Варианты блокирования нападающего удара ( одиночные и вдвое). Подстраховка.

**Легкая атлетика( 21 часов)**

Бег 30м

Челночный бег 3\*10 м

Бег 100м

6-ти минутный бег.

Кросс- девушки без учета времени- 3000-м, юноши без учета времени- 5000м

Кросс- девушки-2000м, юноши-3000м на время.

Прыжок в длину с места. Преодоление полосы препятствий.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема урока | Кол-во  Часов |
| 1 | **1 четверть**  ***Легкая атлетика (14ч.)***  Инструктаж по Т/Б | 14 |
| 2 | Стартовый разгон. Бег по дистанции до 70 м | 1 |
| 3-4 | Низкий старт. Бег 30м с низкого старта – финиширование. | 2 |
| 4-5 | Бег по дистанции до 100 м. Эстафетный бег. | 2 |
| 6 | Бег 100 м на результат | 1 |
| 7-8 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега  (отталкивание). Челночный бег. | 2 |
| 8-9 | Прыжок в длину с разбега (прогнувшись). Метание мяча. | 2 |
| 10 | Прыжок в длину на результат. | 1 |
| 11 | Метание мяча с места и с разбега на дальность. | 1 |
| 12 | Метание мяча на результат | 1 |
| 13 | Бег 1000 м на результат. | 1 |
| 14 | Зачетный урок. | 1 |
|  | ***Баскетбол (13ч.)*** | 13 |
| 15 | Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой | 1 |
| 16 | Тест- вис на согнутых руках  Бросок в прыжке со средней дистанции. | 1 |
| 17 | Передача мяча в движении различными способами со сменой места. | 1 |
| 18 | Ведение мяча с сопротивлением. Быстрый прорыв (3х1). | 1 |
| 19 | Бросок в прыжке со средней дистанции. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Ведение с изменением скорости и высоты от скока мяча | 1 |
| 21 | Сочетание приемов: ведение, бросок.  Вырывание и выбивание мяча.  Перехват мяча | 1 |
| 22 | Вырывание и выбивание мяча.  Перехват мяча. | 1 |
| 23 | Тест- челночный бег 3 по 10 метров | 1 |
| 24 | Совершенствование ведения мяча с сопротивлением защитника. | 1 |
| 25 | Совершенствование индивидуальных технико-тактических действий в защите. Ведение мяча | 1 |
| 26 | Учебная игра в баскетбол.  Тактические действия в защите. | 1 |
| 27 | Совершенствование тактических и тактических навыков в баскетболе | 1 |
|  | **гимнастика** | **48** |
| 28 | Техника безопасности.  полу шпагат на бревне и сед углом на полу (Д) | 1 |
| 29 | закр. полу шпагата на бревне, сед углом на полу.  Сед углом на полу ( Д) | 1 |
| 30 | совер.полу шпагату на бревне и сед углом на полу. | 1 |
| 31 | КУ-полушпагатна на бревне.  соскок прогнувшись ноги врозь  Закр. Перекатом стойку на лопатках(Д) | 1 |
| 32 | КУ- сед углом на полу.  Зак. Соскок прогнувшись  связка на бревне (Д) | 1 |
| 33 | Совер. Стойка на лопатках  Закр. Стойку на руках | 1 |
| 34 | КУ- перекатом стойка на лопатках.  стойка на лопатках переворот назад в полушпагат(Д)  Опорный прыжок (Ю) | 1 |
| 35 | Ку-соскок прогнувшись с бревна.  Совер. Кувырок назад через стойку на руках | 1 |
| 36 | Сед углом на полу  Совер. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат | 1 |
| 37 | Ку- связка на бревне  Ку- кувырок назад черезстойку на руках  Закреп. Соскок махом назад в/п.  переворот в упор из виса в/п. | 1 |
| 38 | Ку- из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат.  Соверш. Соскок махом назад в\п  подъём в упор силой в\п | 1 |
| 39 | Учебная игра  КУ- акробатическая связка | 1 |
| 40 | Ку- акробатическая связка  Ку- соскок махом назад в\п  Закр. Подъем в упор силойв в\п | 1 |
| 41 | Закр. Технику оп. Прыжка(Д)  КУ- переворот в упор из виса в\п  Закреп. Связку на в\п оп. Прыжок (Ю) | 1 |
| 42 | Соверш подъёму в упор силой в\п  Соверш. опорному прыжку через коня углом ( 110см) (Д) | 1 |
| 43 | Совер. Технику оп прыжка (Д)  Ку- подъём в упор силой в\п  Соверш. Связку в\п | 1 |
| 44 | Ку- оп. Прыжок углом ( 110 см) (Д)  КУ- связка на в\п | 1 |
| 45 | Повторить лазание по канату (Д)  Переворот боком. Совершенствование стойки на руках. | 1 |
| 46 | Ку-лазание по канату (Д)  Ку-лазание по канату без ног (Ю)  Совер технику опорного прыжка | 1 |
| 47 | Ку- опорный прыжок ноги врозь через коня в длину (Ю) | 1 |
| 48 | Полоса препятствий  Совершенствование переворота боком. | 1 |
| Итог | 48(21) |
|  | **Баскетбол**  **ОФП** | **10**  **5** |
| 49 | Техника безопасности на уроках баскетбола  Повторить передачи в движении  Ловля мяча после отскока от щита | 1 |
| 50 | Закр. Техники ловли мяча от щита  Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости движения | 1 |
| 51 | Совершенствование добивания мяча в корзину в сочетании с разновидностями броска в прыжке. | 1 |
| 52 | Сов. Техники ловли мяча от щита  Закр. Техники ведения мяча. | 1 |
| 53 | Сов. Ловли мяча от щита и ведения мяча.  Закр. Броска в кольцо сверху и снизу.  зонной системе защиты | 1 |
| 54 | ОФП. Упражнения на развитие скоростных качеств.  Игра в баскетбол | 1 |
| 55 | Ку-ловля мяча отскочившего от щита.  Соверш. техники ведения мяча и броска снизу и сверху после ведения. | 1 |
| 56 | Ку-ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости движения  Соверш. Броска сверху и снизу в движении | 1 |
| 57 | Совершенствование тактических действий в защите «подстраховка», «переключение», «проскальзывание». | 1 |
| 58 | Ку- бросок мяча в кольцо сверху и снизу после ведения.  Учебная игра- зонная система защиты | 1 |
| 59 | Повторить различные передачи в движении  Ку- игра с применением зонной защиты | 1 |
| 60 | Офп. Упражнения на развитие прыгучести. Игра в баскетбол. | 1 |
| 61 | Повторение изученные технические приемы.  Учебная игра в баскетбол | 1 |
| 62 | Ку- оценить командное – тактические действия в учебной игре в баскетбол. | 1 |
| 63 | Соверш. групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон с наведением». | 1 |
|  | **Волейбол**  **ОФП** | 10  5 |
| 64 | Техника безопасности на уроках волейбола.  Повторить технику перемещений  Совершенствовать техники передачи сверху и снизу | 1 |
| 65 | Соверш. Передач с верху и снизу с перемещением.  передачи в 3 зону. | 1 |
| 66 | Повторение приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 67 | Ку- передача с верху с перемещением.  Закрепление техники первой передачи в 3 зону.  Учить передачи в зоны 3-4 | 1 |
| 68 | Ку- прием мяча снизу с перемещением.  Закрепленеи. Второй передачи в зоны 2-4 | 1 |
| 69 | Соверш. Первой перадачи в зону 3  прямой нападающий удар | 1 |
| 70 | Ку- первая передача в 3 зону.  Совершен. Техники второй передачи  верхняя прямая подача. | 1 |
| 71 | Ку- вторая передача в зоны 2-4  Соверш. Техники н\удара. Один блок.  Закрипление техники верхней прямой подаче | 1 |
| 72 | Учить прямому нападающему удару  Учебная игра волейбол. | 1 |
| 73 | Ку- прямой нападающий удар.  Соверш. Техники верхней прямой подачи. | 1 |
| 74 | Ку- верхняя прямая подача.  Учебная игра | 1 |
| 75 | Совершенствование приема и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 |
| 76 | Ку- оценка технических приемов в игровых ситуациях. | 1 |
| 77 | Соверш. Тактико- технических приемов в учебной игре в волейбол | 1 |
| 78 | Командные тактические действия в нападении. | 1 |
| 79 | Итог  **Легкая атлетика** | 78(30)  6 |
| Инструктаж по Т/Б  Переменный бег 4 мин | 1 |
| 80 | прыжки в высоту- техника перехода через планку.  переменный бег 5 мин. | 1 |
| 81 | Прыжки с места.  Переменный бег 6 мин | 1 |
| 82 | Круговая тренировка  Переменный бег 6мин | 1 |
| 84 | Переменный бег 7 мин | 1 |
|  | **Баскетбол** | **6** |
| 85 | Т/Б по баскетболу  Передача мяча в движении | 1 |
| 86 | Ловля мяча после отскока от щита. | 1 |
| 87 | Бросок в кольцо с разных точек. | 1 |
|  | **Промежуточная аттестация в форме сдаче нормативов или тестирование** |  |
| 88 | Тактические действия игроков- зонная система защиты.  Тест наклон вперед из положения сидя на полу ( гибкость) | 1 |
| 89 | Зонная система защиты- учебная игра.  Тест- челночный бег 3 по 10м | 1 |
| 90 | Тест- подтягивание на перекладине  Зонная система защиты- учебная игра. | 1 |
|  | **Легкая атлетика** | **15** |
| 91 | Стартовый разгон с преследованием.  Тест- бег 30 м  Переменный бег 6 мин | **1** |
| 92 | Беговые ускорения 2 по 30 м  Ку- бег 100м н/старта на время | **1** |
| 93 | Метание гранаты с места  Переменный бег 7 мин | **1** |
| 94 | Прыжок в длину с места.  Переменный бег 8 мин | **1** |
| 95 | Спец беговые и прыжковые упр.  Прыжок в длину способом « согнув ноги»  Метание гранаты с места. | **1** |
| 96 | Обучение командным тактическим действиям в нападении.  Тест- бег 1000м |  |
| 97 | СБУ  Метание гранаты | **1** |
| 98 | КУ- метание гранаты с места  Прыжок в длину | **1** |
| 99 | Ку- прыжок в длину с места  Бег с переменной скоростью. | **1** |
| 100 | Обучение технике  преодоления полосы препятствий. | **1** |
| 101 | Кроссовый бег 3000м(Ю) 2000м (Д) | **1** |
| 102 | СБУ  Передача эстафетной палочки | **1** |
| 103 | Повторить технику э\ палочки  Бег 800м на время | **1** |
| 104 | Повторить технику метания гранаты и прыжка в длину с разбега.  Игра по выбору | **1** |
| 105 | ОФП  Итоги за четверти и года.  Д/З на лето.  Итог ( четверть) | **27** |
|  | Итого( год) | **105** |