ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5- 10 классов составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программой по учебному предмету «Физическая культура», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей для основной школы, рабочей программы для предметной линии учебников М.Я. Виленского, В.И. Лях. 5- 9 классы - М.: Просвещение, 2021, Учебного плана МБОУ ШИ для слепых и слабовидящих детей, УМК М.Я. Виленского, В.И. Лях.

 Содержание обучения в основной школе для слепых и слабовидящих детей соответствует содержанию обучения в основной школе. Поскольку обучение детей с нарушением зрения в основной школе осуществляется в течение 6 лет (в основной школе – 5 лет) произведено перераспределение учебного материала по годам обучения и увеличено количество часов на освоение учебного предмета: по программе 5-9 предусмотрено 350 часов, по программе 5-10 предусмотрено 420 часа.

При распределении материала по годам обучения учтены особенности развития слепых и слабовидящих детей, которые проявляются в сфере восприятия, представления, мышления, речи. Кроме общеобразовательных задач на этом этапе обучения решаются задачи по коррекции, компенсации и преодолению отклонений в развитии детей. Требования к знаниям и умениям учащихся, оканчивающих основную школу, соответствуют требованиям к личностным и метапредметным результатам обучения, представленным в программе курса физическая культура.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Личностными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

* Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
* Формирование действия моделирования
* Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
* Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
* Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
* Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
* Осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением организующих упражнений.
* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
* Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
* Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

***Коммуникативные:***

* Участвовать в диалоге на уроке
* Умение слушать и понимать других
* Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
* Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
* Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

***Регулятивные:***

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
* Способы организации рабочего места.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
* Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
* Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами**освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

 планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;

улучшение показателей физического развития и физической подготовленности

**Знания о физической культуре**

*Обучающий научится:*

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Обучающий получит возможность научиться:*

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающий научится:*

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающий получит возможность научиться:*

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

**Физическое совершенствование**

*Обучающий научится:*

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающий получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

**10 класс**

***Знания о физической культуре.***

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Физическая культура (основные понятия).Физическое развитие человека. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Физическая культура (основные понятия).**Физическое развитие человека. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

**Физическая культура человека:**Режим дня и его основное содержание, приёмы закаливания**:** Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка). Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Оценка эффективности занятий физической культурой.Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Оздоровительныеформы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

**Гимнастика с основами акробатики (14 часов).**

История гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Висы строевые упражнения;

Опорный прыжок, строевые упражнения;

Акробатика.

**Лёгкая атлетика.**

История лёгкой атлетики. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Спринтерский бег, эстафетный бег,

Прыжок в высоту, в длину с места с разбега, метание малого мяча; бросок набивного мяча, мешочков.

Бег на средние дистанции. Специально беговые упражнения.

**Кроссовая подготовка.** Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

**Лыжная подготовка.**

ТБ при проведении соревнований и занятий. Подбор лыжного инвентаря.

Техника передвижения на лыжах. Техника поворотов на месте и в движении.

Торможение «упором» («полуплугом»).

**Спортивные игры:**

**Волейбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Баскетбол.**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу, баскетболу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**10 класс (70 часов)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Программное содержание** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| ***История физической культуры*** | История возникновения и формирования физической культуры. Мифы легенды о зарождении олимпийских игр древности.Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980,2014г.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | Раскрывать историю возникновения и формирования физической культуры. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России.Готовить рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранный) победитель Олимпиады», «Олимпийский вид спорта». Знать историю развития ГТО в СССР и России. |
| ***Физическая культура человека*** | Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма и физическую подготовленность.Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма.Самонаблюдение и самоконтрольОценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельности.Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений.Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениямиЗакаливание организма. приемы массажа и оздоровительное значение бани.Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.Совершенствование физических способностей.Адаптивная физическая культураПрофессионально-прикладная физическая подготовка. | Использовать знания о своих возрастно-половых и индивидуальных способностях;руководствовать правилами профилактики нарушений осанки;раскрывать значение нервной системы в управлении движениями; готовить осмысленное отношение к изученным двигательным действиям.Осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий, ведут дневник с показателями своей физической подготовленностьюРаскрывать основы обучения технике двигательных действий и использовать правила ее освоения в самостоятельных занятиях.Продолжать осваивать основные гигиенические правила; определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня;использовать правила подбора и составления комплекса физических упражненийопределять дозировку температурных режимов для закаливающихся процедур;характеризовать основные приемы массажа и оздоровительное значение бани.Раскрывать причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом.Обосновывать положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья.Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществеОпределять задачи и содержание профессионально-прикладной подготовки.  Применять прикладно- ориентированные упражнения. |
| ***Лёгкая атлетика.*** | Знания о физической культуре.Беговые упражнения:Низкий старт до 60 м.Высокий старт до 60 м. Бег с ускорением от 40 до 100 м. Скоростной бег до 100 м. Бег на результат 30 мБег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500 -3000 м.Прыжковые упражнения: Прыжки в длину с 9-13 шагов разбега.Прыжки с места.Метания малого мяча:Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов; в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 12-16 м.Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м на дальность и за данное расстояние. Метание гранаты девочки 500гр, мальчики 700гр.Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя рукам и из различных и. п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд‑вверх; снизу-вверх на за данную и максимальную высоту. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх. | Раскрывают влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений.описать технику выполнения беговых, и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые упражнения для развития физических качеств;взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми упражнениями;соблюдать правила и технику безопасности;описать технику прыжка в высоту, длину упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять упражнения метания для развития физических качеств;описать технику метательных упражнений и освоить ее самостоятельно;выполнять и устранять характерные ошибки в процессе освоения;применять беговые, прыжковые упражнения для развития физических качестввзаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговыми, прыжковыми упражнениями; метаниямисоблюдать правила и технику безопасности;применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей;освоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по легкой атлетике;измерять результаты и помогать их оценивать;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийосуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой. |
| ***Гимнастика с основами акробатики.*** | Знания о физической культуре.Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.Строевые упражнения:Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.Акробатические упражнения.Освоение и совершенствование висов и упоров.Опорные прыжки.Прикладная подготовка.Организаторская подготовка.Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без. | Раскрывать значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности;различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы;описать технику общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений; опорных прыжков применять разученные упражнения для развития выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, координационных способностей, гибкости;составлять простейшие комбинации упражненийосвоить упражнения для организации самостоятельных тренировок;освоить и соблюдать правила соревнований;выполнять контрольные нормативы по гимнастике;измерять результаты и помогать их оценивать;описывать технику общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами;оказывать помощь в проведении соревнований и в подготовке мест проведения занятийсоставлять гимнастические комбинации из разученных упражнений;  использовать гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных, силовых  способностей, выносливости, гибкости. |
| ***Лыжная подготовка.*** | Знания о физической культуреОсвоение лыжных ходов: Коньковый ход.Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление уклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. | Раскрывать значение зимних видов спорта для укрепления здоровья;соблюдать технику безопасности;осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой;знать и соблюдать правила соревнований;применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах. Изучить историю лыжного спорта и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;соблюдать правила и технику безопасности; выявлять и устранять типичные ошибки;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов;выполнять контрольные нормативы по лыжной подготовке;описать технику изучаемых лыжных ходов;моделировать технику освоенных лыжных ходов в процессе прохождения дистанции;применять правила оказания помощи при обморожении и травмах. |
| ***Спортивные игры.*** | Знания о физической культуре.Баскетбол. Футбол. Волейбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, передачи мяча. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей. Освоение тактики игры. | Изучить историю баскетбола, футбола, волейбола и запомнить имена выдающихся отечественных спортсменов;овладеть основными приемами игры в баскетбол, футбол и волейбол;взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий;соблюдать правила и технику безопасности;описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно выявляя и устраняя типичные ошибки;моделировать тактику освоенных игровых действий и приемов;осуществлять судейство игры;выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. |
| ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** | Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, занятий физической подготовкой,Выполнение функциональных пробРефераты и проекты. | Выполнять разученные комплексы упражнений для развития гибкости, силы, быстроты, выносливости и ловкости; оценивать свои физические качества по приведенным показателям.Измерять состояние организма с помощью функциональных проб. По итогам изучения каждого раздела готовить реферат на одну из тем, предложенных в учебнике;  ответить на тест,  в конце 10 класса готовить проект. |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**10 КЛАССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Дата (план)** | **Дата (факт)** |
| **I триместр** |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 7). Развитие координации движения. Развитие быстроты. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.** | 06.09 | 06.09 |
|  | Тестирование бега (30 м; 60 м; 100м) и челночного бега 3Х10 м. | 13.09 | 13.09 |
|  | Тестирование мяча (гранаты) на дальность. Броски малого мяча на точность. | 20.09 | 20.09 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега. | 27.09 | 27.09 |
|  | Спринтерский бег. Эстафетный бег (круговая эстафета). | 04.10 | 04.10 |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках ((Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Основные приемы и правила игры.** | 18.10 | 18.10 |
|  | Техника ведения мяча ногами. Жонглирование мячом ногами. | 25.10 | 25.10 |
|  | Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Футбол». | 01.11 | 01.11 |
|  | Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Футбольные упражнения с мячом. | 08.11 | 08.11 |
|  | Контрольный урок по тему «Футбол». Удары мяча ногой по воротам со штрафной линии. | 15.11 | 15.11 |
| **II триместр** |
|  | **Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 6). Гимнастика с основами акробатики. Виды гимнастической разминки**. Строевые упражнения. Акробатические комбинации.. | 29.11 | 29.11 |
|  | Упражнения на гимнастическом бревне (скамейке) и перекладине. | 06.12 | 06.12 |
|  | Лазанье по канату (шест). Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. | 13.12 | 13.12 |
|  | Вольные упражнения с элементами акробатики (связка из изученных элементов). | 20.12 | 20.12 |
|  | Опорный прыжок. Опорный прыжок боком с поворотом. | 27.12 | 27.12 |
|  | **Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке (Инструктаж по Т.Б. ИОТ- №8). Попеременный двухшажный ход.** | 10.01 | 10.01 |
|  | Коньковый ход на лыжах. | 17.01 | 17.01 |
|  | Подъемы на склон и спуски со склона. | 24.01 | 24.01 |
|  | Торможение боковым соскальзыванием. | 31.01 | 31.01 |
|  | Чередование лыжных ходов. Прохождении дистанции 3-5 км. | 07.02 | 07.02 |
|  | Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка». | 14.02 | 14.02 |
| **III триместр** |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Передача мяча сверху двумя руками.** Передача мяча двумя руками сверху в прыжке. | 28.02 | 28.02 |
|  | Прием мяча снизу, нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. | 07.03 | 07.03 |
|  | Прямой нападающий удар. Блок. Тактические действия. Волейбольные упражнения. | 14.03 | 14.03 |
|  | Тактические действия. Игра по правилам. | 21.03 | 21.03 |
|  | Контрольный урок по теме: «Волейбол». Подачи мяча через сетку. | 28.03 | 28.03 |
|  | **Спортивные игры. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ № 9). Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Броски в баскетбольную корзину**. | 11.04 | 11.04 |
|  | Вырывание мяча у соперника (работа в парах). Передача мяча от плеча после ведения. | 18.04 | 18.04 |
|  | Контрольный урок по теме «Баскетбол». Прием и передача мяча в парах. Бросок мяча в корзину. | 25.04 | 25.04 |
|  | **Легкая атлетика. Организационно – методические требования на уроках (Инструктаж по Т.Б. ИОТ-№ 7). Метание малого мяча в горизонтальную цель, метание малого мяча в вертикальную цель.** | 02.05 | 02.05 |
|  | Тестирование метания мяча (гранаты) на дальность. Тестирование метание мяча на дальность с разбега. | 16.05 | 16.05 |
|  | Тестирование бега на 30м и челночного бега 3Х10м. | 23.05 | 23.05 |
|  | Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование прыжка в длину с разбега. | 29.05 | - |

**Список литературы.**

1. Т.В.Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров. Физическая культура 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательский центр «Вентана-Граф» 2013г.
2. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классы. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва. Издательство «Просвещение» 1997г.
3. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. В.И. Ковалько. Москва. Издательство «ВАКО» 2009г.
4. Каюров В.С. Книга учителя физической культуры. – М.: Просвещение 1997 г.
5. В.М. Смолевский. Гимнастика и методика преподавания. - М.: «Физкультура и спорт» 1987г.
6. Н.И. Дереклеева. Двигательные игры, тренинги
7. Планируемые результаты начального общего образования / (Л.Л. Алексеева, С.В. Анащенкова, М.З. Биболетова и др.); под. ред. Г.С. Ковалевой, О.Б. Логиновой. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2010.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2010.
9. Федеральный государственный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2010.
10. В. И.Лях. Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы: пособия для учителей общеобразовательных организаций:/ В. И.Лях.- Москва: Просвещение, 2014. – 190.
11. В. И.Лях. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект.  – М.: Просвещение, 2021. – 104.
12. М. Я. Виленского, В.М. Ляха. Физическая культура. Рабочая программа к линии учебников М. Я. Виленского, В.М. Ляха 5-9 классы. Учебное пособие для общеобразовательных учреждений. /Сост. В. И. Лях: М: Просвещение, 2015. - 104.