Муниципальное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа п.Пашково

"Утверждаю"

Директор МОУ СОШ п. Пашково

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Раннева Н.А.

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

**предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»**

**в 10 классе**

Учитель:Лизунов. Ю.Ф.

Категория: высшая

П.Пашково

2019

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Целью** программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

**Задачи** физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений

использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия

внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми

двигательными действиями и формирование умений применять их в

различных по сложности условиях; - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знании о закономерностях двигательной активности,

спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для

будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими

упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программный материал делится на две части — **базовую и вариативную**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно - ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, картотеки игр.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трёх тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В **первом блоке** представлены информационный компонент – изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во **втором блоке** представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В **третьем** блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, **тематическое планирование обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.**

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

**Деятельностный подход**отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована на столько передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическим установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объём информации растёт в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависит от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности,**что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет, осуществляется в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методике ролевых игр, спортивных игр, соревновательных упражнений, эстафет, межпредметных интегрированных уроков и т.д.

Учащиеся должны приобрести **умения** по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемые результаты и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и познавательной групповой деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

**Проектная деятельность учащихся *–*** это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность, имеющая общую цель. Согласованные методы, способы деятельности, направленная на достижение общего результата. Непременным условием проектной деятельности, является наличие заранее выработанных представлений о конечном продукте деятельности. Соблюдение последовательности этапов проектирования. Выработка концепции, определение целей и задач проекта, доступных и оптимальных ресурсов деятельности. Создание плана, программ и организация деятельности по реализации проекта. Комплексная реализация проекта, включая его осмысление и рефлексию результатов деятельности.

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности**является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

Реализация тематического плана обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности*,*** в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развёрнутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловой анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности. Для решения познавательных и коммуникативных задач учащимся предлагается использовать различные источники информации, включая энциклопедии, словари, Интернет-ресурсы и другие базы данных в соответствии с коммуникативной задачей, сферой и ситуацией общения осознанно выбирать выразительные средства языка и знаковые системы (текст, таблица, схема).

Акцентированное внимание к продуктивным формам учебной деятельности предполагает актуализацию **информационной компетентности учащихся:**формирование простейших навыков работы с источниками, (картографическим и хронологическими) материалами.

В требованиях к выпускникам старшей школы ключевое значение придаётся комплексным умениям по поиску и анализу информации, представленной в разных знаковых системах (текст, карта, таблица, схема, использованию методов электронной обработки при поиске и систематизации информации).

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией*:*** формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовать, свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.). Оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранений, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на **воспитание** школьника – гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражение в содержании уроков. В процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческие взгляды и на этой основе – воспитание гражданственности и патриотизма.

**Описание места учебного предмета в учебном плане МОУ СОШ п. Пашково**

Согласно учебному плану МОУ СОШ п.Пашково на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 204 ч, из расчета 3 ч в неделю с X по XI класс. На преподавание в X классе отводится **102 часа** в год (3 часа в неделю).

**Основное содержание программного материала**

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 10 классе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** |
| 1 | **Базовая часть** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | 102 |

**Распределение программного материала по физической культуре в 10 классе по четвертям**:

Iчетверть – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки № 12 - 27 – волейбол;

II четверть – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

III четверть -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66,69, 72, 75-78 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 79 – 87 - баскетбол, уроки № 88-92 - – волейбол, уроки № 93 - 102 - легкая атлетика.

**Количество контрольных уроков**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | За год |
| 10 | 2 | 2 | 2 | 1 | 7 |

**Тестирование** проводится 2 раза в год (в начале и конце учебного года).

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в средней школе.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в средней школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:**

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

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

**Социокультурные основы**

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**Психолого-педагогические основы**

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**Медико-биологические основы**

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы. Организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.

Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся 10 класса должны**

**знать:**

- основы истории развития физической куль­туры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психоло­гические основы обучения

двигательным дейс­твиям и воспитания физических качеств, сов­ременные

формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с

разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержа­ние физических упражнений

общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их

использования в решении задач физическо­го развития и укрепления

здоровья;

- физиологические основы деятельности сис­тем дыхания, кровообращения и

энергообес­печения при мышечных нагрузках, возможнос­ти их развития и

совершенствования средс­твами физической культуры в разные возрас­тные

периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и

физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и

свойств личности посредством регуляр­ных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собс­твенного организма;

- индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств

организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;

- способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями

с разной функ­циональной направленностью, правила исполь­зования

спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших

спортив­ных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной

помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двига­тельные действия избранного вида

спортив­ной специализации, использовать их в услови­ях соревновательной

деятельности и организа­ции собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических

способностей, кор­рекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при

выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и

совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и

сверстни­ками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях

физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и

несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием,

специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности

самостоятельных форм занятий физической культурой;

**использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

***владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические способности** | **Физические упражнения** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | | «3» | |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,5 | 14,0 | 14,3 | 17,0 | 17,5 | | 18,0 | |
| Бег 30 м, с. | 4,4 | 5,1 | 5,2 | 4,8 | 5,9 | | 6,1 | |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | | | 18 | | 13 | | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 11 | 8 | 4 | - | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 230 | 195 | 180 | 210 | | 170 | | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.  Бег 3000 м, мин. | - | | | 10.3 | | 11.3 | | 12.3 |
| 13.5 | 14.5 | 15.5 | - | | | | |

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Учащийся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоя-тельной деятельности выполнены с помощью учителя | Учащийся не может выполнить самостоя-тельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовлен-ности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовлен-ности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государствен-ный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовлен-ности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **План** | **Факт** | **Основное содержание (решаемые проблемы)** | **Виды деятельности – элементы содержания** | **Планируемые образовательные результаты** | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Личностные** |
| **Легкая атлетика (11часов).** Спринтерский бег (5часов) | | | | | | | |
| 1. | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м). | 1нед сент |  | Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 2 | Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование. | 1нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов. | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. |
| 3 | Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. | 1 нед  сент |  | Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 4. | Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения | 2 нед  сент |  | Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 100м. |
| 5. | Бег на результат *(100 м).* Эстафетный бег. | 2 нед  сент |  | Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эста­фета). | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.  Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств | Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м). |
| Прыжки в длину с разбега (3 часа) | | | | | | | |
| 6. | Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание. | 2 нед  сент |  | Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. | Применяют прыжковые упражнения. | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 7. | Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание. | 3 нед  сент |  | Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание. | Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание. |
| 8. | Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения | 3 нед  сент |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  Спе­циальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют прыжок в длину с разбега. |
| Метание гранаты (3 часа) | | | | | | | |
| 9. | Техника метания мяча на дальность. Чел­ночный бег.Тестирование – бег 1000м | 3нед  сент |  | Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Спортивная игра «Лапта».  Правила соревнований по легкой атлетике. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Чел­ночный бег. Тестирование – бег 1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча. | Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. |  |
| 10 | Техника метания гранаты. | 4 нед  сент |  | Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Соблюдают правила безопасности при метании. |
| 11 | Метание гранаты на дальность. | 4 нед  сент |  | Выполнение метания гранаты на дальность. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании. |  |
| **Волей бол (16 часов)** | | | | | | | |
| 12 | ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. | 4 нед  сент |  | Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол.  Соблюдают правила безопасности. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека.  Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 13 | Прием мяча двумя руками снизу.  Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места | 1 нед окт |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 14 | Прямой нападающий удар. Учебная игра. | 1 нед окт |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности |
| 15 | Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя… | 1 нед окт |  | Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя… | Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 16 | Техника передач и приема мяча.  Позиционное нападение. | 2 нед окт |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 17 | Верхняя переда­ча мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища. | 2 нед окт |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча. |
| 18 | Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. | 2 нед окт |  | Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей. | Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. | Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие. |
| 19 | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. | 3 нед окт |  | Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 20 | Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. | 3 нед окт |  | Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 21 | Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача. | 3 нед окт |  | Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 22 | Оценка техники подачи мяча. Учебная игра. | 4 нед окт |  | Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 23 | Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. | 4 нед окт |  | Совершенствование нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Овладевают основными приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 24 | Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки. | 4 нед окт |  | Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 25 | Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование. | 5 нед окт |  | Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование. | Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 26 | Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону. | 5 нед окт |  | Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через 4-ю зону. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками |
| 27 | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | 1 нед нояб |  | Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам. | Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно. |
| **Гимнастика (21 час).** Висы и упоры. (11часов). | | | | | | | |
| 28 | ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры. | 3 нед  нояб |  | Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | Повороты в движении. ОРУ на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы.  Инструктаж по ТБ. | Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само-стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 29 | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). | 3 нед  нояб |  | Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силовых способностей. | Повороты в движении. ОРУ на месте.  Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям. |
| 30 | Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.). | 3 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусьях (д). |
| 31 | Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | 4 нед  нояб |  | Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. | Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 32 | Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). | 4 нед  нояб |  | Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Повторяют подъем переворотом в упор. |
| 33 | Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | 4 нед  нояб |  | Совершенствовать выполнение подъема переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Уметь демонстрировать технику выполнения упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе. |
| 34 | Строевые приемы. Висы и упоры. | 5 нед нояб |  | Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы. | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности |
| 35 | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. | 5 нед нояб |  | Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях. | Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 36 | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | 5 нед нояб |  | Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка) |
| 37 | Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). | 1 нед  дек |  | Совершенствование лазания по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 38 | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | 1 нед  дек |  | Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость. | Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость. | Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату |
| Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов). | | | | | | | |
| 39 | Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад. | 1 нед  дек |  | Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. |
| 40 | Совершенствование акробатических упражнений. | 2 нед  дек |  | Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. |
| 41 | Стой­ка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стой­ка на руках (с помощью) (д.). | 2 нед  дек |  | Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). | Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей. | Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений |
| 42 | Техника длинного кувырка. Стой­ка на руках. | 2 нед  дек |  | Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей. | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 43 | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня. | 3 нед  дек |  | Совершенствовать комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья |
| 44 | Техника опорного прыжка через коня. | 3нед  дек |  | Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений |
| 45 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. | 3 нед  дек |  | Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 46 | Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину. | 4 нед  дек |  | Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей. | Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 47 | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | 4 нед  дек |  | Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка. | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. |
| 48 | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. | 4 нед  дек |  | Выполнение на оценку комбинации из акробатических элементов. | Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня. | Уметь демонстрировать технику выполнения комбинации из акробатических элементов. |
| **Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)** | | | | | | | |
| 49 | ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | 3 нед янв |  | Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных  ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств. | Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. | Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.  **Для спортивных игр**  Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека  Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни  Формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  - развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;  - развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;  -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 50 | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | 3 нед янв |  | Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно. |
| 51 | Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча. | 3 нед янв |  | Совершенствование техники ведения, передач и бросков мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 52 | Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). | 4 нед янв |  | Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 53 | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. | 4 нед янв |  | Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием». | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км. | Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. |
| 54 | Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | 4 нед янв |  | Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1).Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 55 | Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода. | 5 нед янв |  | Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма |
| 56 | Техника переходов с одновременных ходов на попеременные. | 5 нед янв |  | Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км. | Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 57 | Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча. | 5 нед янв |  | Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча. |
| 58 | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. | 1 нед февр |  | Совершенствование техники переходов в  классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 59 | Прохождение дистанции 2 км на результат. | 1 нед февр |  | Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |
| 60 | Баскетбол. Быстрый прорыв (3 х 2). | 1 нед февр |  | Разучить тактику быстрого прорыва (3 х 2). . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности |
| 61 | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. | 2 нед февр |  | Совершенствование техники выполнения переходов в  классическом стиле. Развитие скоростной выносливости. | Техника выполнения переходов в  классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок |
| 62 | Совершенствовать технику спусков и подъемов. | 2 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах.  Игра «С горки на горку». | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 63 | Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 х 3). | 2 нед февр |  | Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении. | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 64 | Преодоление подъемов и препятствий. | 3 нед февр |  | Совершенствовать  технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. | Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно. |
| 65 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | 3 нед февр |  | Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 66 | Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции. | 3 нед февр |  | Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра. | Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 67 | Техника конькового хода. | 4 нед февр |  | Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости. | Техника конькового хода. Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 68 | Прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) | 4 нед февр |  | Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности. Прохождение дистанции 5 км. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 69 | Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). | 4 нед февр |  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта |
| 70 | Совершенствование техники конькового хода. | 1 нед март |  | Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 71 | Техника конькового хода при подъеме в гору. | 1 нед март |  | Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору. | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 72 | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). | 1 нед март |  | Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 73 | Прохождение дистанции  5 км на результат. | 2 нед март |  | Прохождение дистанции  5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости. | Развитие выносливости. |
| 74 | Катание с гор. Сдача задолженностей. | 2 нед март |  | Принять задолженности по дистанциям. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| 75 | Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2). | 2 нед март |  | Совершенство-вать со­четание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности |
| 76 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). | 3 нед март |  | Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).Учебная игра. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 77 | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2) | 3 нед март |  | Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 х 1х 2). | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 1х 2). Развитие скоростных качеств. | Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 78 | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | 3 нед март |  | Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;  считаться с высказываниями другого человека. |
| 79 | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. | 1 нед апр |  | Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 80 | Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. | 1 нед апр |  | Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.  Развитие скоростных качеств. | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 81 | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | 1 нед апр |  | Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 82 | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. | 2 нед апр |  | Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 83 | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). | Уметь демонстрировать технику броска в прыжке. |
| 84 | Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | 2 нед апр |  | Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности |
| 85 | Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. | 3 нед апр |  | Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра. | Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. |
| 86 | Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища. | 3 нед апр |  | Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища. | Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 87 | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. | 3 нед апр |  | Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств. | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. | Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;  оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий;  осознавать себя членом команды;  анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.  Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения. |
| **Спортивные игры. Волейбол (5 часов)** | | | | | | |
| 88 | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя. | 4 нед апр |  | Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности |
| 89 | Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра. | 4 нед апр |  | Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. | Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно |
| 90 | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих.  Учебная игра. Тестирование – подтягивание. | 4 нед апр |  | Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих.  Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание. | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей.  Учебная игра. | Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования. |
| 91 | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. | 1 нед мая |  | Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар. |
| 92 | Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. | 1 нед мая |  | Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей. | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. | Осуществлять судейство игры.  Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар |
| **Легкая атлетика (10 часов).**Прыжок в высоту (3 часа). | | | | | | | |
| 93 | ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. | 1 нед мая |  | Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике. | Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры) | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 94 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | 2 нед мая |  | Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. |
| 95 | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. | 2 нед мая |  | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м. |
| Спринтерский бег. (4часа) | | | | | | | |
| 96 | Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон. | 2 нед мая |  | Закрепление техники низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | Низкий старт (30 м).Стартовый разгон. Бег по дис­танции (70-90 м).Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. | Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;  получать мышечную радость от занятий физической культурой;  оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. |
| 97 | Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Тестирование - бег 30м. | 3 нед мая |  | Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств. | Низкий старт (30м).Бег по дистанции (70-90м).Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Выполняют бег с максимальной скоростью 60м. |
| 98 | Бег 100 м с низкого старта. Финиширование. | 3 нед мая |  | Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70- 90м). Финиширование.  Тестирование - бег 30м. Специаль­ные беговые упражнения. | Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. | Выполняют бег с максимальной скоростью 100м |
| 99 | Бег 100 м с низкого старта на результат. | 3 нед мая |  | Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств. | Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств |
| Метание мяча и гранаты (3 часа) | | | | | | | |
| 100 | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | 4 нед мая |  | Совершенство-вать технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма | Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий;  оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 101 | Метание гранаты из различных положений. Тестирование – бег 1000м. | 4 нед мая |  | Обучение технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. Тестирование – бег 1000м. | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. | Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, |
| 102 | Метание гранаты на дальность. | 4 нед мая |  | Закрепление технике метания гранаты из различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Научиться метать гранату различными способами. |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях**, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

**Физическая культура 10 – 11 классы**. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

**Пособие для обучающихся**

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

**Пособия для учителя**

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

2. Журнал « Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

3. Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

7. Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.