Негосударственное образовательное частное учреждение «Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

(НОЧУ СОШ «Феникс»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Согласовано»**  Замиститель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ \_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. | **«Утверждаю»**  Директор НОЧУ СОШ «Феникс»  Зверева Т.И. /\_\_\_\_\_\_\_ /  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по **физической культуре**

для учащихся 10 классов (девушки)

учитель: Даньков Владимир Алексеевич

Количество часов: всего 68 часов; 2 часа в неделю

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол № \_\_\_ от

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

20\_\_-20\_\_учебный год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В 10 КЛАССАХ**

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха.

Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-изд.- М: Просвещение, 2012.

## Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС/В.И. Лях.- 5-е ид. -М.: Просвещение, 2018

## Лях В.И.: Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений -М.: Просвещение, 2012

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».**

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания.

*Целью* рабочей программы является определение содержания учебного материала способствующего формированию разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

*Задачи* физического воспитания учащихся 10-11 классов 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 знаний 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.

Задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры реализуются на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в старшей школе является организация двигательной активности человека с общеразвивающей и специальной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, совершенствуются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
* Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 классах из расчета 2 часа в неделю (всего 136 часов): по 68 учебных часов в год.

**Примерное распределение учебного времени по разделам программы 10-11 классов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел учебной программы** | **Количество учебных часов** | |
| **10** | **11** |
|  | Знания о физической культуре, технике безопасности | **В течении урока** | |
|  | Легкая атлетика | **24** | **24** |
|  | Гимнастика с основами акробатики | **12** | **12** |
|  | Кроссовая подготовка | **4** | **4** |
|  | Спортивные игры | **28** | **28** |
|  | Элементы единоборств (Ю), аэробика (Д) | **4** | **4** |
| Количество уроков в неделю | | **2** | **2** |
| Количество учебных недель | | **34** | **34** |
| Общий итог | | **68** | **68** |

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

* освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
* участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

• способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

* способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

• владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

• умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:*

• умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

* формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
* формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

• владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

• владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

• владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

*•* владение умениями:

-в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60,100 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега совершать прыжок в длину; выполнять из разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; плавать спортивными способами;

-в метаниях на дальность и на меткость: метать гранату. с места и с разбега;

-в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок с прыжка (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

-в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по правилам);

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

* владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
* владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому многоборью: бег на скорость, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
* владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**Метапредметные результаты**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

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

*В области познавательной культуры:*

* овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
* понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
* понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
* проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
* приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* совершенствование умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

*•* знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

* понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

• 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 её до собеседника.

*В области физической культуры:*

• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

* владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты**

Восновной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, специальных, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

*В области познавательной культуры:*

* знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
* умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

* способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
* умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

* умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

* умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

**Универсальные учебные действия.**

*Личностные действия:*

* формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизировать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

*Регулятивные действия:*

* формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;
* способность формулировать проблему и цели своей работы;
* определение адекватных способов и методов решения задачи;
* прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;
* развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

*Познавательные действия:*

* самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
* умение структурировать знания;
* выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
* контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

*Коммуникативные действия:*

* + развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;
  + освоение способов управления поведением: собственным и партнера; развитие умений конструктивно разрешать конфликты;
  + владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

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

*Социокультурные основы.* Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.* Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально-ориентированной и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

*Медико-биологические основы.* Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивной функции человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приемов саморегуляции. Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Закрепление приемов самоконтроля. Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Планирование и проведение самостоятельных занятий прикладной, корригирующей физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.*Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Легкая атлетика**

Терминология. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений: ходьбы, бега, прыжков, метаний. Правила техники безопасности, самоконтроль и дозирование нагрузки. Совершенствование техники, изучение и совершенствование тактических приемов, распределение сил по дистанции. Правила, организация и проведение соревнований, судейство. Влияние легкой атлетики на функциональные системы организма человека, на развитие физических, нравственных и морально- волевых качеств.

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Терминология. Основы биомеханики гимнастических упражнений: построений и перестроений, акробатических упражнений и их комбинаций, опорных прыжков, упражнений на снарядах в висах и упорах. Правила техники безопасности, самоконтроль и дозирование нагрузки. Оказание первой помощи. Совершенствование техники упражнений и комбинаций, самостраховка. Помощь и страховка. Влияние гимнастики на развитие телосложения человека, его нравственных качеств.

**Спортивные игры.**

*Баскетбол.* Терминология. Техника безопасности. Совершенствование технических элементов игры, изучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении. Организация и проведение соревнований. Правила игры и их соблюдение, судейство. Влияние игровых упражнений на развитие физических, нравственных и морально- волевых кчеств.

*Волейбол.* Терминология. Техника безопасности. Совершенствование технических элементов игры, изучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении. Организация и проведение соревнований. Правила игры и их соблюдение, судейство. Влияние игровых упражнений на развитие физических, нравственных и морально- волевых кчеств.

*Настольный теннис.* Терминология. Техника безопасности. Совершенствование технических элементов игры, изучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении. Организация и проведение соревнований. Правила игры и их соблюдение, судейство. Влияние игровых упражнений на развитие физических, нравственных и морально- волевых кчеств.

*Гандбол.* Терминология. Техника безопасности. Совершенствование технических элементов игры, изучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении. Организация и проведение соревнований. Правила игры и их соблюдение, судейство. Влияние игровых упражнений на развитие физических, нравственных и морально- волевых кчеств.

*Футбол.* Терминология. Техника безопасности. Совершенствование технических элементов игры, изучение и совершенствование тактических приемов игры в защите и нападении. Организация и проведение соревнований. Правила игры и их соблюдение, судейство. Влияние игровых упражнений на развитие физических, нравственных и морально- волевых кчеств.

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.**

**Литература, учебно-методическая литература**

Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 5-изд.- М: Просвещение

## Физическая культура. 10-11 класс. Учебник. Базовый уровень. ФГОС/В.И. Лях.- 5-е ид. -М.: Просвещение

## Лях В.И.: Физическая культура. 10-11 класс. Тестовый контроль. Для учителей общеобразовательных учреждений М.: Просвещние

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Лёгкая атлетика. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»). -М.: Просвещение

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Футбол. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам») .-М.: Просвещение

Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Волейбол. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»)-М.: Просвещение

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Баскетбол. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»)-М.: Просвещение

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Гимнастика. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам»)-М.: Просвещение

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам») -М.: Просвещение

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре. Внеурочная деятельность учащихся. (серия «Работаем по новым стандартам») -М.: Просвещение

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно- оздоровительная работа в школе: методическое пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Безопасность уроков, соревнований, походов: методическое пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Силовая подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М.: Изд-во НЦ ЭНАС

Физическая культура. 10 класс: поурочные планы.(для занятий с юношами)/ авт. сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель

Физическая культура. 10 класс: поурочные планы.(для занятий с девушками)/ авт. сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель

Физическая культура. 11 класс: поурочные планы.(для занятий с юношами)/ авт. сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель

Физическая культура. 11 класс: поурочные планы.(для занятий с девушками)/ авт. сост. М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Плакаты методические.

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

Аудиозаписи.

**Интернет- ресурсы**

Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии <http://slovari.yandex.ru/dict/olimpic/>

Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/olimpic-education/news/>

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://infosport.ru>

Сайт Министерства спорта Рссийской Федерации <https://www.minsport.gov.ru>

Сайт Министерства просвещения Рссийской Федерации <https://edu.gov.ru>

Сайт Министерства здравоохранения Рссийской Федерации <https://www.rosminzdrav.ru>

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru>

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»- <http://festival.1september.ru>

Учительский портал- <http://www.uchportal.ru>

К уроку- <http://www.k-yroky.ru>

Портал для учителей- <http://journal-bipt.info>

Образовательный портал «Продленка»- <http://www.prodlenka.org>

Сообщество учителей физической культуры- <http://nsportal.ru>

Сообщество взаимопомощи учителей - <http://pedsovet.su>

Школьный интернет- портал- <http://www.proshkolu.ru>

Всероссийский интернет- педсовет- <http://pedsovet.org>

**ТСО**

Телевизор с универсальной приставкой.

DVD-плеер с набором дисков.

Радиомикрофон.

Мегафон

Мультимедийный компьютер, проектор, экран

Принтер, сканер, копировальный аппарат

**Учебно-практическое оборудование**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Канат для лазанья с механизмом крепления

Козёл гимнастический

Конь гимнастический

Мост гимнастический подкидной

Скамейка гимнастическая жёсткая

Гантели

Комплект навесного оборудования

Секундомер

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Мяч малый 150 гр.

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Стойка для прыжков в высоту

Планка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м.)

Флажки разметочные

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные

Манишки игровые

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Компрессор для накачивания мячей

Ворота для мини-футбола

Сетка для ворот мини-футбола

Мячи футбольные

Мячи гандбольные

Ракетки для настольного тенниса

Теннисные столы

Мячи для настольного тенниса

Аптечка медицинская

Сетка для переноски мячей

**Уровень физической подготовленности.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 класс | Юноши | | | Дувушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек.) | 4.4 | 4.8-5.1 | 5.2 | 4.8 | 5.3-5.9 | 6.1 |
| Бег 60 м (с.) | 8,2 | 8,8 | 9,6 | 9,2 | 9,8 | 10,2 |
| Бег 100 м, с. | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 7,3 | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| Челночный бег 5х20 м (сек.) | 20,2 | 21,3 | 25,0 | 21,5 | 22,5 | 26,0 |
| Бег 2000 м(Д) 3000м (М)(мин.,сек.) | 14,30 | 15,00 | 15,30 | 11,00 | 11,30 | 12,30 |
| Прыжок в длину с места (см) | 220 | 210 | 200 | 200 | 190 | 180 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 150 | 140 | 130 | 160 | 150 | 140 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 4,20 | 4,00 | 3,80 | 3,90 | 4,10 | 4,30 |
| Прыжок в высоту, "Перешагиванием" (см) | 125 | 120 | 115 | 115 | 110 | 105 |
| Метание гранаты: (Д)- 500г, (Ю) - 700г (м) | 28 | 23 | 18 | 23 | 18 | 15 |
| Отжимания (кол-во раз) | 30 | 26 | 22 | 24 | 20 | 17 |
| Подтягивания из виса(м) и виса стоя(д),(раз) | 14 | 12 | 10 | 18 | 14 | 6 |
| Подъем туловища из и.п. лежа на спине (раз/мин) | 47 | 45 | 42 | 42 | 40 | 37 |
| Наклон вперед из и.п. сидя на полу (см) | 11 | 8-9 | 4 | 20 | 12-14 | 7 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 56 | 54 | 52 | 54 | 52 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Критерии и нормы оценки знаний и умений обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижении оценки.**

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам относят в основном неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** не вызывают искажения структуры движения но влияют на качество выполнения. К ним относят- неправильное исходное положение, наличие дополнительных движений, отсутствие синхронности.

***Грубые ошибки*** искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, допущено не более одной значительной ошибки или нескольких мелких.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая, две значительных и несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, но при повторном выполнении ученик может исправить оценку.

**Оценка «2»** - двигательное действие не выполнено, причиной которого является наличие грубых ошибок.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

В 10-11 классах оценку за технику ставят за выполнение строевых упражнений, упражнений в равновесии, элементов акробатики, опорный прыжок, лазание по канату, в остальных видах необходимо учитывать результат, секунды, сантиметры, количество повторений.

**Календарно- тематическое планирование**

**10 класс, девушки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока, элементы содержания** | **Тип урока, вид контроля** | **Планируемые результаты** | | | **Дата**  **проведения**  **урока** |
| **Предметные знания, умения** | | **Универсальные учебные действия** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** | **6** |
| ***Легкая атлетика, элементы спортивных игр*** | | | | | | |
|  | Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.  Принципы системы физического воспитания.  Бег 2 мин.  Специальные беговые упражнения  Повторить технику передачи эстафеты сверху.  Эстафетный бег.  Линейная эстафета с этапом 30, 60 м. | Вводный, изучения нового материала, текущий | Соблюдение требований техники безопасности. Оказание помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий,  доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  бережное обращение с инвентарём.  Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий  Определять  ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма | | **Познавательные:** выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.  **Регулятивные:** выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.  **Личностные:** стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям. |  |
|  | Бег 4 мин.  Эстафетный бег  Бег 30 м. с высокого старта- учет.  Линейная эстафета с этапом до 60-100 м. | Комбинирован-ный,  текущий |  |
|  | Бег 6 мин.  Специальные прыжковые упражнения  Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Разучить метание гранаты 500 гр. с разбега  Прыжок в длину с места- учет.  Линейная эстафета с этапом до 50 м. | Комбинирован-ный, текущий | Прыжок в длину с разбега | |  |
|  | Бег 8 мин.  Контроль бега, 100 м. с низкого старта.  Закрепить метание гранаты 500 гр.  Совершенствование прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Метание гранаты на дальность с разбега | |  |
|  | Бег 9 мин.  Совершенствование метания гранаты 500 гр. с разбега.  Совершенствование прыжка в длину с разбега.  Эстафета с предметами. | Комбинирован-ный | Взаимопомощь, взаимопонимание и контроль усилий в соответствии с возможностями и физическими способностями партнера | |  |
|  | Бег 10 мин.  Контроль прыжка в длину с разбега.  Совершенствование метания гранаты 500 гр.с разбега.  Круговая эстафета. | Контрольный | Прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние, контроль попадания в зону отталкивания | |  |
|  | Бег 11 мин.  Контроль метания гранаты 500 гр.на дальность с разбега  Волейбол. | Контрольный | Метание мяча на дальность по заданным ориентирам, остановка скрестным шагом | |  |
|  | Бег 2000 м.  Дозачет.  Волейбол. | Контрольный | Развитие общей выносливости.  Проверка усвоения изученных навыков самоконтроля и саморегуляции в соревновательной обстановке. | |  |
| ***Спортивные игры, баскетбол, волейбол*** | | | | | | |
|  | Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.  Жесты судьи.  Повороты на месте, передвижения, остановка прыжком.  Передача мяча одной рукой от плеча в парах, тройках с перемещениями.  Броски по кольцу с места, в прыжке  Штрафной бросок.  Учебно- тренировочные игры | Комбинирован-ный | | Усвоить правила игры и технику безопасности на занятиях баскетболом.  Фол, штрафной бросок. | **Познавательные:** сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.  **Регулятивные:** планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.  **Коммуникативные:** активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.  **Личностные:** стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;, одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости, высоты отскока, с изменением направления  Совершенствование техники штрафного броска  Учебно- тренировочные игры | Комбинирован-ный | | Акцентировать внимание на силе отскока мяча, контроле положения рук, тела, ног. |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направления  Вырывание, выбивание мяча, игра в защите.  Совершенствование штрафного броска, броска по кольцу в прыжке  Зонная защита  Челночный бег 3х10 м  Учебно- тренировочные игры. | Комбинирован-ный | | Бросок по кольцу одной рукой с места. Взаимодействие в команде, распределение игровых ролей. |  |
|  | Совершенствование ловли и передачи мяча в парах, в движении  Перехват, накрывание.  Совершенствование броска по кольцу в прыжке, одной рукой в движении, двумя руками после передачи  Зонная защита.  Учебно- тренировочные игры | Комбинирован-ный | | Развитие координационных способностей |  |
|  | Совершенствование броска по кольцу в прыжке, одной , двумя руками после ведения мяча и передачи.  Ведение мяча от кольца к кольцу бегом с изменением направления с завершающим броском..  Двусторонние учебно- тренировочные игры с заданиями. | Комбинирован-ный, текущий | | Правильное выполнение технических элементов игры. Контроль временных, пространственных ориентиров, темп и ритм ведения, высота отскока. |  |
|  | Волейбол- правила игры, техника безопасности.  Комплекс упражнений с набивными мячами.  Сочетание перемещений и приемов.  Передача мяча сверху, прием мяча снизу. Прием мяча снизу после подачи.  Нападающий удар, одиночное блокирование.  Мяч в воздухе. «Картошка». | Вводный, комбинирован-ный | | История возникновения.  Технические элементы игры.  Развитие силы и координационных способностей |  |
| **Познавательные:** организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.9  **Регулятивные:** планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок; предвосхищать итоговые и промежуточные результаты .  **Коммуникативные:** активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.  **Личностные:** стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм. |
|  | Совершенствование  передачи мяча сверху, приема мяча снизу.  Прием и передача мяча сверху и снизу через сетку в парах.  Нижняя и верхняя прямая подачи через сетку. Совершенствование приема мяча снизу после подачи.  Нападающий удар, одиночное блокирование  Наклон вперед из положения сидя на полу  Волейбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный, текущий | | Постановка пальцев и кистей рук при подаче сверху, постановка предплечий на приеме мяча снизу. Синхронизация игровых действий игрока защиты с игроком нападения.  Развитие координационных способностей, гибкости |  |
|  | Совершенствование нижней и верхней прямой подач.  Совершенствование приема мяча снизу после подачи.  Нападающий удар, одиночное блокирование  Подтягивание из виса, виса стоя.  Волейбол. | Комбинирован-ный | | Контроль высоты и амплитуды движения., Координация максимального напряжения с выдохом. Распределение игровых ролей во время игр. |  |
|  | Контроль верхней подачи, приема мяча.  Нападающий удар, одиночное блокирование  Волейбол- двусторонние игры.  Полоса препятствий с элементами спортивных игр. | Контрольный | | Развитие общей выносливости и координационных способностей. |  |
|  | Полоса препятствий с элементами спортивных игр.  Двусторонние учебно-тренировочные игры с заданиями.  Подведение итогов раздела, контроль знаний техники безопасности, правил игр. | Контрольный | | Обобщение полученных ЗУН.  Задания на самостоятельное выполнение во время каникул |  |
| ***Гимнастика с элементами акробатики, опорный прыжок, низкая жердь.*** | | | | | | |
|  | Техника безопасности в гимнастическом зале.  Контроль тренировочных нагрузок по ЧСС, самоконтроль.  ОРУ с гимнастической скакалкой.  Упражнения а равновесии на гимнастическом бревне: шаги, махи, повороты, опускания, соскоки.  Из равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед, кувырок назад в полушпагат. «Мост» опускание, подъем.  Лазание по канату в два приема.  Акробатическое соединение из 3-4 элементов. | Вводный, изучения нового материала | | Организация деятельности.  Усвоение правил безопасности и самостраховки.  Техника лазания в два, три приема  Развитие силы и смелости. | **Познавательные:** овладение навыками организации занятий гимнастикой; выполнения упражнений разными способами; ориентироваться в разнообразии способов составления акробатических комбинаций и упражнений на бревне, самостоятельно строить свою деятельность в соответствии с поставленной задачей.  **Регулятивные:** совместно добиваться решения общей цели, корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок, оценивать выполнение гимнастических упражнений в соответствии с эталоном.  **Коммуникативные:** умение конструктивно решать конфликтные ситуации, оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.  **Личностные:** адекватно оценивать свои действия в соответствии с эталоном, проявлять волевые качества и доброжелательность в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач. |  |
|  | Совершенствование упражнений на бревне, соединение из 3-4 элементов.  Закрепление акробатическое соединение из 3-4 элементов.  Лазание по канату в два приема.  Комбинация упражнений с обручем. | Комбинирован-ный | | Развитие вестибулярного аппарата, волевых качеств- смелости, настойчивости |  |
|  | Совершенствование комбинации упражнений на бревне.  Совершенствование акробатического соединения из 3-4элементов  Лазание по канату в два приема.  Комбинация упражнений с обручем. | Комбинирован-ный, текущий | | Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений фронтально и поточно. Самостраховка и помощь. |  |
|  | Контроль комбинации упражнений на гимнастическом бревне.  Совершенствование акробатического соединения.  Лазание по канату в два приема.  Комбинация упражнений с обручем | Контрольный | | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности позвоночного столба |  |
|  | Контроль акробатического соединения из 3-4 элементов.  Комбинация упражнений с обручем  Опорный прыжок на гимнастического коня в упор присев, соскок прогнувшись | Контрольный | | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, смелости. Самостраховка. |  |
|  | Закрепление опорного прыжка в упор присев на гимнастического коня, соскока прогнувшись.  Переворот в упор махом и толчком, толчком двух ног на нижней жерди, соскок махом назад прогнувшись. | Контрольный | | Развитие координационных способностей. |  |
|  | ОРУ с гимнастическими палками  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.  Совершенствование опорного прыжка и соскока.  Закрепление переворота в упор толчком двух ног.  Равновесие на одной ноге на нижней жерди.  Подтягивание хватом сверху из виса, виса лежа. | Контрольный | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
|  | Контроль опорного прыжка в упор присев на «коня», соскок прогнувшись.  Соединение на нижней жерди.  Комбинация упражнений со скакалкой. | Контрольный | | Развитие ловкости и силы, равновесия. |  |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Совершенствовать подъём переворотом толчком двух ног, переход в упор присев на нижней жерди, соскок махом вперед из седа.  Соединение на нижней жерди. | Комбинирован-ный | | Самостраховка в висах. Развитие силовых и координационных способностей. |  |
|  | Контроль соединения на низкой жерди.  Круговая тренировка: гимнастическая скакалка, гимнастическая стенка, набивные мячи, акробатика, бревно, нижняя жердь брусьев. | Контрольный | | Координация усилий в рамках нескольких физических качеств. |  |
|  | Контроль комбинации на низкой перекладине и нижней жерди.  Круговая тренировка: гимнастическая скакалка, гимнастическая стенка, набивные мячи, акробатика, бревно, нижняя жердь брусьев.  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  Поднимание туловища из положения лежа на спине. | Контрольный | | Развитие силовых и координационных способностей, общей выносливости. |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Наклон вперед из положения сидя на полу.  Контроль подтягивания из виса лежа на низкой перекладине  Поднимания туловища из положения лежа на спине.  Подведение итогов раздела, задания на самостоятельные выполнения в домашних условиях | Контрольный, итоговый | | Формирование навыков выполнения упражнения поточно и соблюдения правил безопасности, развитие выносливости Правила самостоятельного выполнения заданий дома |  |
| ***Спортивные игры*** | | | | | | |
|  | Настольный теннис- правила игры, техника безопасности.  Повторить варианты ударов по мячу.  Открытый розыгрыш: подача, прием, нападение.  Двухсторонние игры. | Вводный, изучение нового материала, текущий | | История возникновения игры, правила игры, соревнования. Развитие интереса к спортивным играм. Контроль мяча и ракетки, пространственные и временные характеристики ударов. | **Регулятивные:**  принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения игрового действия и вносить необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели.  **Познавательные:** - обучение технико-тактическим действиям в играх по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;  **Коммуникативные**: - уметь задавать вопросы; использовать речь для регуляции своего действия; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  личностные: - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы.  **Личностные:** - давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению спортивных игр; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | ОРУ в движении шагом.  Закрытый розыгрыш: подача, прием, нападение.  Атакующие удары на высоком отскоке.  Двусторонние одиночные и парные игры. | Комбинирован-ный | | Развитие пространственной и временной координации Удары с вращениями.  Подача и прием мяча. |  |
|  | Совершенствование элементов игры.  Тактические действия в нападении и защите.  Учебные парные игры с ведением счета. | Комбинирован-ный | | Обмен передачами через сетку, атакующие действия. |  |
|  | Контроль топ- спина.  Совершенствование изученных элементов в учебных играх по правилам.  Ведение счета. | Контрольный | | Контроль игровых действий противника. |  |
|  | Гандбол- правила игры, техника безопасности. Повторение передач в парах и бросков мяча по воротам.  Стремительное нападение.  Игра вратаря.  Игра по упрощенным правилам. | Изучение нового материала | | История возникновения, правила, соревнования. Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. |  |
|  | ОРУ с мячами.  Бросок после ловли одной рукой в прыжке, бросок из разбега скрестным шагом  Финты и обманные движения.  Блокирование игрока. «Заслон»  Зонная и личная защита.  Игра вратаря.  Учебные игры | Комбинирован-ный | | Контроль мяча одной рукой, броски в двуопорном, одноопорном положениях и прыжке. Координировать силу броска и угол отскока. |  |
|  | Многоударное, одноударное ведение мяча.  Зонная и личная защита, блокировка игрока нападения, защита в меньшинстве и большинстве.  Двусторонние учебные игры. | Комбинирован-ный | | Координировать силу и ритм ударов. |  |
|  | Совершенствование тактических действий: зонная и личная защита, блокировка игрока нападения, защита в меньшинстве и большинстве, стремительное нападение.  Двусторонние учебные игры с заданиями. | Контрольный, итоговый | | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности.  Контроль действий игроков своей и чужой команды, своевременность использования технических и татктических действий. |  |
|  | Футбол- правила игры, техника безопасности. Удары по мячу головой.  Удары по летящему мячу, по мячу после отскока от площадки.  Остановка летящего мяча. Учебная игра. | Вводный, изучение нового материала | | История возникновения, правила игры. Технические и тактические приемы игры. |  |
|  | Ведение мяча бегом с изменением направления с активным сопротивлением.  Передачи мяча в движении со сменой мест и после ведения.  Финты и обманные движения.  Отбор мяча, перехват, выбивание.  Двусторонние игры. | Комбинирован-ный | | Координации усилий, соотношение своих действий с действиями окружающих. Контроль силы удара по мячу и скорости движения, координация ног |  |
|  | Удары по катящемуся мячу после передачи в парах и тройках.  Удары по воротам с места и разбега.  Отбор- выбивание, перехват.  Финты и обманные движения.  Двусторонние учебные игры с заданиями. | Комбинирован-ный | | Техника удара внутренней, внешней поверхностями стопы, подъёмом. Координация скорости перемещения мяча и игрока, силы удара |  |
|  | Совершенствование элементов игры в двусторонних учебно- тренировочных играх с заданиями. | Контрольный, итоговый | | Соблюдение правил игры. Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и товарищества. Использование изученных элементов в игровой ситуации. |  |
|  | Волейбол- правила игры, техника безопасности.  Совершенствовать верхнюю прямую подачу, прием мяча после подачи, передача в зону 3.  Передача мяча сверху в зоны 2,4- нападающий удар.  Волейбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный | | История возникновения игры.  Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | Т |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Прием мяча двумя руками снизу после подачи.  Нападающий удар, одиночное блокирование.  Картошка. Волейбол- игры в три передачи. | Комбинирован-ный | | Соблюдение правил игры. Техника и координация бпередач. Развитие силы и ловкости. |  |
|  | Совершенствовать верхнюю прямую подачу, передачи из зоны 3 на нападающий удар..  Прием мяча от сетки  Волейбол- игры в три передачи. | Комбинирован-ный | | Использование изученных элементов в игровой ситуации. Развитие координации и ловкости, силы и точности подач и передач. |  |
|  | Совершенствование и контроль второй передачи в зоны 2 и 4, нападающего удара и одиночного блокирования.  Прием мяча от сетки.  Волейбол- игры в три передачи. | Контрольный | | Развитие командного духа, взаимоуважения, культуры соперничества и соревновательности, развитие координации и ловкости, координации силы и точности подачи. |  |
|  | Баскетбол- правила игры, техника безопасности.  Ведение мяча от кольца к кольцу.  Передачи мяча в парах в движении.  Действия игроков защиты, накрывание, выбивание.  Игра по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный | | Развитие интереса к спортивным играм.  Повороты вокруг опорной ноги вперед и назад. Координация силовых и скоростных усилий. Развитие координации. |  |  |
|  | Ловля и передача мяч одной рукой от плеча со сменой мест в парах и тройках.  Бросок по кольцу из разных точек.  Штрафной бросок.  Опека игрока в зоне.  Игра по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный. | | Техника выполнения передачи одной рукой от плеча. |  |
|  | Совершенствование передач на разной дистанции.  Броски по кольцу в прыжке одной, двумя руками после ведения.  Двусторонняя игра. | Комбинирован-ный | | Использование элементов игры в парной деятельности. |  |
|  | Круговая тренировка.  Взаимодействия и противодействии игроков защиты и нападения.  Двусторонние учебно- тренировочные игры с заданиями.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Комбинирован-ный | | Развитие командного духа, соперничества и соревновательности в рамках правил. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры.  Подтягивание из виса лежа.  Двусторонние учебные игры. | Комбинирован-ный, текущий | | Развитие координацион-ных качеств, равновесия, ловкости, быстроты. |  |
|  | Преодоление полосы препятствий из элементов спортивных игры.  Наклон вперед из положения сидя на полу. | Контрольный | | Контроль точности и последовательности заданий, соблюдение дистанции |  |
| ***Легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры*** | | | | | | |
|  | Перестроения из одной шеренги в две, три.  Бег 4 мин. ОРУ с гимнастической скакалкой.  Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов перешагиванием.  Прыжок в длину с места | Изучение нового материала, повторение | | Перестроение после расчета, в две, три шеренги. Техника прыжка в высоту перешагиванием | **Регулятивные:**  умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  **Познавательные**: - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических, игровых действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  **Коммуникативные**: - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений, спортивных игр  **Личностные:** давать адекватную позитивную самооценку; проявлять устойчивый познавательный интерес к изучению лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр; знать основные морально-этические нормы. |  |
|  | Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с 5-7 шагов  Метание мяча в вертикальную цель с 10 м. | Комбинирован-ный | | Закрепление полученных навыков. |  |
|  | Бег 5 мин.  Совершенствование прыжка в высоту перешагиванием с 5-7 шагов  Метание в цель с 10 м. | Комбинирован-ный | | Контроль, попадания в зону отталкивания, «перехода» через планку, постановки стопы во время приземления. |  |
|  | Контроль прыжка в высоту перешагиванием с разбега 5-7 шагов.  Метание мяча в цель с 10 м. | Контрольный | | Контроль коррекция техники прыжка в соревновательной деятельности. |  |
|  | Бег 6 мин. ОРУ с набивными мячами.  Контроль метания мяча в цель.  Прыжок в длину с разбега.  Челночный бег 3х10 м. | Комбинирован-ный, текущий | | Прыжок в шаге, техника прыжка в длину с разбега, самостраховка во время приземления. Контроль техники поворота «челночного бега» |  |
|  | Бег с изменением скорости и направления. Закрепление прыжка в длину с разбега.  Прыжок в длину в шаге. | Комбинирован- ный | | Контроль попадания в «брусок» зоны отталкивания |  |
|  | Бег 7 мин.  Совершенствование прыжка в длину с разбега.  Прыжок в длину с места.  Эстафетный бег. | Комбинирован-ный, текущий | | Контролировать максимальное усилие во время отталкивания, смещение центра тяжести вперед во время приземления. |  |
|  | Бег 7 мин.  Контроль прыжка в длину с разбега.  «Пионербол» | Контрольный | | Контроль и коррекция техника прыжки в длину с разбега |  |
|  | ОРУ в движении шагом и бегом.  Низкий старт, стартовый разгон с преследованием.  Линейные эстафеты | Комбинирован-ный | | Развитие координационных способностей |  |
|  | Бег 8 мин.  Низкий старт стартовый разгон с преследованием  Метание гранаты 500 гр. на дальность с разбега  Линейные эстафеты с этапами до 30 м. | Комбинирован-ный | | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты. Метание мяч разбега |  |
|  | Бег с переменной скоростью.  Специальные беговые упражнения.  Низкий старт стартовый разгон с преследованием  Совершенствование метания гранаты 500 гр. с разбега  Бег 30м. с высокого старта | Комбинирован-ный | | Контролировать скорость движения, частоту и длину шагов в беге, постановку стопы, положение туловища и движение рук. |  |
|  | Бег 9 мин.  Комплекс УГГ.  Низкий старт стартовый разгон с преследованием, финиширование.  Совершенствование метания гранаты с разбега на дальность.  Подтягивание, виса лежа. | Комбинирован-ный | | Контроль и распределение сил по дистанции бега |  |
|  | Бег 10 мин.  Низкий старт, стартовый разгон, финиширование.  Контроль метания гранаты с разбега. | Комбинирован-ный | | Совершенствование общей выносливости, координации, быстроты |  |
|  | Бег 12 мин. Круговая тренировка.  Бег 100 м. с низкого старта.  Эстафетный бег. | Контрольный | | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты и координации Контроль техники. |  |
|  | Круговая тренировка. Эстафетный бег.  Переменный бег 1000м. | Контрольный | | Развитие общей выносливости и координации |  |
|  | Бег 2000м.  Подведение итогов учебного года.  Правила самостоятельных занятий на открытом воздухе, приема солнечных и воздушных ванн, поведения во время купания в открытом водоеме.  Индивидуальные задания на летние каникулы. | Контрольный, итоговый | | Контроль техники и результата. Самоконтроль и саморегуляция, выбор контрольных упражнений в соответствии с индивидуальными особенностями. Освоение и дальнейшее использование полученных знаний и навыков в самостоятельной деятельности |  |