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 условийОпределятьситуации, 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 бегБег 30 м. с высокого старта- учет. Линейная эстафета с этапом до 60-100 м. | Комбинирован-ный,текущий |  |
|  | Бег 6 мин. Специальные прыжковые упражненияСовершенствовать прыжок в длину с разбега. Разучить метание гранаты 500 гр. с разбегаПрыжок 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 разбегаВолейбол. | 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 прыжкеШтрафной 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 направленияСовершенствование техники штрафного броскаУчебно- тренировочные игры | Комбинирован-ный | Акцентировать внимание на силе отскока мяча, контроле положения рук, тела, ног. |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости и направленияВырывание, выбивание мяча, игра в защите.Совершенствование штрафного броска, броска по кольцу в прыжкеЗонная защитаЧелночный бег 3х10 мУчебно- 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 движенииПерехват, накрывание.Совершенствование броска по кольцу в прыжке, одной рукой в движении, двумя руками после передачиЗонная 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 блокированиеНаклон вперед из положения сидя на полуВолейбол 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 блокированиеПодтягивание 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 блокированиеВолейбол- 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 палкамиСгибание 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 перекладинеПоднимания 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 шагомФинты 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 сеткиВолейбол- 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 шаговМетание 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 преследованиемМетание 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 преследованиемСовершенствование 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  |  |