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 11 классов (юноши)

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 11 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 Минобнауки 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.: Просвещение

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.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 класс | юноши | | | девушки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 м (сек.) | 4.3 | 4.7-5.0 | 5.1 | 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. | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 7.2 | 7.5-7.9 | 8.1 | 8.4 | 8.7-9.3 | 9.6 |
| Челночный бег 10х10 м (сек.) | 27,0 | 28,0 | 30,0 |  |  |  |
| Бег 2000 м(Д) 3000м (М)(мин.,сек.) | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 10,00 | 10,40 | 12,00 |
| Прыжок в длину с места (см) | 240 | 225 | 210 | 210 | 200 | 190 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 160 | 150 | 140 | 170 | 160 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега (м) | 4,40 | 4,20 | 4,00 | 4,30 | 4,10 | 3,90 |
| Прыжок в высоту, "Перешагиванием" (см) | 130 | 125 | 120 | 120 | 115 | 110 |
| Метание гранаты: (Д)- 500г, (Ю) - 700г (м) | 32 | 28 | 23 | 25 | 20 | 18 |
| Отжимания (кол-во раз) | 32 | 28 | 25 | 26 | 23 | 20 |
| Подтягивания из виса(м) и виса стоя(д),(раз) | 14 | 9-10 | 5 | 18 | 13-15 | 6 |
| Подъем туловища из и.п. лежа на спине (раз/мин) | 50 | 47 | 45 | 45 | 42 | 40 |
| Наклон вперед из и.п. сидя на полу (см) | 15 | 9-12 | 5 | 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**

**11 класс, юноши**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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*** | | | | | | |
|  | Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры.  Правила составления комплексов упражнений.  Бег 5 мин.  Специальные беговые упражнения  Низкий старт, стартовый разгон с преследованием.  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 7 мин.  Совершенствование никого старта с преследованием.  Эстафетный бег  Бег 30 м. с высокого старта- учет.  Линейная эстафета с этапом до 60-100 м. | Комбинирован-ный,  текущий |  |
|  | Бег 9мин.  Специальные прыжковые упражнения  Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Разучить метание гранаты 700 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 11 мин.  Контроль бега, 100 м. с низкого старта.  Закрепить метание гранаты 700 гр.  Совершенствование прыжка в длину с разбега. | Контрольный | Метание гранаты на дальность с разбега | |  |
|  | Бег 13 мин.  Совершенствование метания гранаты 700 гр. с разбега.  Совершенствование прыжка в длину с разбега.  Эстафета. | Комбинирован-ный | Взаимопомощь, взаимопонимание и контроль усилий в соответствии с возможностями и физическими способностями партнера | |  |
|  | Бег 15 мин.  Контроль прыжка в длину с разбега.  Совершенствование метания гранаты 700 гр.с разбега.  Круговая эстафета. | Контрольный | Прыжок в длину с разбега на максимальное расстояние, контроль попадания в зону отталкивания | |  |
|  | Бег 17 мин.  Контроль метания гранаты 700 гр. на дальность с разбега  Футбол. | Контрольный | Метание мяча на дальность по заданным ориентирам, остановка скрестным шагом | |  |
|  | Бег 3000 м.  Дозачет.  Футбол. | Контрольный | Развитие общей выносливости.  Проверка усвоения изученных навыков самоконтроля и саморегуляции в соревновательной обстановке. | |  |
| ***Спортивные игры, баскетбол, волейбол*** | | | | | | |
|  | Баскетбол- правила игры, техника безопасности..  Фолы, жесты судьи.  Комплекс упражнений в парах на сопротивление.  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  Ловля, подбор мяча на щите после отскока.  Тактические действия в защите.  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.  Нижняя и верхняя прямые подачи.  Прием мяча снизу после подачи в зонах 1, 5, 6 первая передача в зону 3.  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.  Нижняя и верхняя прямая подачи через сетку. Вторая передача из зоны3 в зону 2, 4.  Нападающий удар, одиночное блокирование  Волейбол по упрощенным правилам.  Наклон вперед из положения сидя на полу | 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.  Нападающий удар, после второй передачи, одиночное блокирование  Волейбол.  Подтягивание из виса, виса стоя | 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.  Круговая тренировка.  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.  *Акробатика. Лазание.*  ОРУ в парах на сопротивление.  Лазание по канату на скорость.  Длинный кувырок через препятствие(90-100см.), стойка на голове и руках силой, стойка на кистях.  Разучить кувырок в парах, переворот в сторону.  Акробатическое соединение. | 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. |  |
|  | Лазание по канату на скорость, без помощи ног.  Закрепление кувырка в парах, переворота в сторону.  Акробатическое соединение | Комбинирован-ный | | Развитие вестибулярного аппарата, волевых качеств- смелости, настойчивости |  |
|  | ОРУ с гимнастической палкой.  Лазание по канату на скорость, без помощи ног.  Совершенствование кувырка в парах, переворота в сторону.  Акробатическое соединение.  *Перекладина низкая.*  Из виса прогнувшись, выход в сед, виса на подколенках соскок махом вперед.  *Кольца гимнастические.*  Прыжком упор на кистях.  Вис и упор углом. | Комбинирован-ный, текущий | | Соблюдение интервала и дистанции при выполнении упражнений фронтально и поточно. Самостраховка и помощь. |  |
|  | Лазание по канату на руках на скорость.  Контроль кувырка из стойки на кистях.  Вис прогнувшись, выход в сед.  Акробатическое соединение  Соскок махом вперед из виса на подколенках. Из упора на кистях опускание в вис углом на кольцах.  *Опорный прыжок.*  Через козла в длину ноги врозь, согнув ноги. | Контрольный | | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, гибкости и подвижности позвоночного столба |  |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Лазание по канату на руках на скорость.  Контроль акробатического соединения.  Вис прогнувшись и выход в сед, соскок махом вперед из виса на подколенках.  Из упора на кистях опускание в вис углом на кольцах.  Опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, согнув ноги. | Контрольный | | Развитие и совершенствование вестибулярного аппарата, смелости. Самостраховка. |  |
|  | Лазание по канату на руках на скорость.  Контроль упражнений на низкой перекладине.  *Высокая перекладина.*  Подтягивание хватом сверху.  Переворот в упор из виса.  Подъём в упор силой.  Из размахивания соскок махом вперед и назад.  Из упора на кистях опускание в вис углом на кольцах.  Опорный прыжок через гимнастического козла в длину согнув ноги. | Контрольный | | Развитие координационных способностей. |  |
|  | Лазание по канату без помощи ног на скорость.  Подтягивание из виса хватом сверху.  Закрепление подъема переворотом и подъёма в упор силой, из размахивания соскок махом вперед, назад.  Опорный прыжок через гимнастического коня боком, в длину ноги врозь | Контрольный | | Развитие координационных и силовых способностей |  |
|  | Полоса препятствий.  Совершенствование подъема переворотом и подъёма в упор силой, из размахивания соскок махом назад.  Опорный прыжок через гимнастического коня боком, в длину ноги врозь | Контрольный | | Развитие силовых качеств, силовой выносливости. |  |
|  | Полоса препятствий  Контроль упражнений на высокой перекладине.  Опорный прыжок через гимнастического коня боком, в длину ноги врозь. | Комбинирован-ный | | Самостраховка в висах. Развитие силовых и координационных способностей, общей и силовой выносливости. |  |
|  | Круговая тренировка.  Контроль лазания по канату без помощи ног на скорость.  Опорный прыжок через гимнастического коня боком, в длину ноги врозь. | Контрольный | | Координация усилий в рамках нескольких физических качеств. |  |
|  | Круговая тренировка.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  . | Контрольный | | Развитие силовых и координационных способностей, общей выносливости. |  |
|  | Преодоление гимнастической полосы препятствий.  Контроль опорного прыжка через гимнастического коня в длину, ноги врозь.  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.  Совершенствовать варианты ударов по мячу с вращениями- накат, подрезка, смэш, топ-спин.  Открытый и закрытый розыгрыш: подача, прием, нападение.  Двухсторонние игры. | Вводный, изучение нового материала, текущий | | История возникновения игры, правила игры, соревнования. Развитие интереса к спортивным играм. | **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.  Атакующие удары на высоком отскоке.  Выход к сетке на укороченные удары.  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 | | Диагональные передачи через сетку, атакующие и оборонительные действия. |  |
|  | Топ- спин, смэш.  Совершенствование изученных элементов в учебных играх по правилам.  Круговые соревнования. | 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.  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.  Атакующие действия 2х1, 1х2.  Учебная игра. | Вводный, изучение нового материала | | История возникновения, правила игры. Технические и тактические приемы игры. |  |
|  | Ведение мяча бегом с изменением направления с активным сопротивлением. Финты и обманные движения  Передачи мяча в движении со сменой мест и после ведения.  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.  Штрафной и угловой удар.  Защитные действия. Отбор мяча, выбивание, перехват.  Двусторонние учебные игры с заданиями. | Комбинирован-ный | | Техника удара подъёмом. Координация скорости перемещения мяча и игрока, силы удара |  |
|  | Навесы мяча в штрафную площадь соперника.  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.  Первая передача в зону 3.  Вторая передача в зоны 2, 4.  Нападающий удар.  Блокирование нападающего удара.  Волейбол по упрощенным правилам. | Комбинирован-ный | | История возникновения игры.  Развитие интереса к спортивным играм. Развитие координации. | Т |
|  | ОРУ с набивными мячами.  Прием подачи в зонах 1,6, 5.  Нападающий удар, одиночное блокирование.  Волейбол. | Комбинирован-ный | | Соблюдение правил игры. Техника и координация бпередач. Развитие силы и ловкости. |  |
|  | Верхняя прямая подача.  Вторая передача на нападающий удар.  Одиночное и групповое блокирование.  Прием мяча от сетки  Учебные игры. | Комбинирован-ный | | Использование изученных элементов в игровой ситуации. Развитие координации и ловкости, силы и точности подач и передач. |  |
|  | Контроль второй передачи в зоны 2 и 4, и нападающего удара.  Одиночное и групповое блокирование с подстраховкой.  Прием мяча от сетки.  Учебная игра с заданиями. | 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, ловля мяча после отскока от щита.  Передачи мяча в парах в движении.  Действия игроков защиты, накрывание, выбивание.  Игры 3х3, 4х4. | 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. Персональная опека.  Двусторонние игры.. | Комбинирован-ный. | | Техника выполнения передачи одной рукой от плеча. |  |
|  | Совершенствование передач на разной дистанции.  Броски по кольцу в прыжке одной, двумя руками после ведения.  Зонная защита.  Двусторонняя игра. | Комбинирован-ный | | Использование элементов игры в парной деятельности. |  |
|  | Круговая тренировка.  Взаимодействия и противодействие 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 5 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 7 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 9 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. |  |
|  | Контроль прыжка в длину с разбега.  Футбол | Контрольный | | Контроль и коррекция техника прыжки в длину с разбега |  |
|  | Бег 11 мин.  ОРУ в движении шагом и бегом.  Низкий старт, стартовый разгон с преследованием.  Линейные эстафеты | Комбинирован-ный | | Развитие координационных способностей |  |
|  | Низкий старт стартовый разгон с преследованием  Метание гранаты 700 гр. на дальность с разбега  Линейные эстафеты с этапами до 30 м. | Комбинирован-ный | | Развитие общей и скоростной выносливости, быстроты. Метание мяч разбега |  |
|  | Бег 13 мин.  Бег с переменной скоростью.  Специальные беговые упражнения.  Низкий старт стартовый разгон с преследованием  Совершенствование метания гранаты 700 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. |  |
|  | Комплекс УГГ.  Низкий старт стартовый разгон с преследованием, финиширование.  Совершенствование метания гранаты с разбега на дальность.  Подтягивание, виса лежа. | Комбинирован-ный | | Контроль темпа в подтягивании |  |
|  | Бег 15 мин.  Круговая тренировка.  Контроль метания гранаты с разбега в кридор 10 м. | Комбинирован-ный | | Совершенствование общей выносливости, координации, быстроты |  |
|  | Бег 17 мин.  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.  Футбол | Контрольный | | Контроль и распределение сил по дистанции бега Развитие общей выносливости и координации |  |
|  | Бег 3000м.  Подведение итогов учебного года.  Индивидуальный план совершенствования отстающих физических качеств и способностей. | 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 |  |