

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА АЛЛА ПРИМА»

344022, г. Ростов-на-Дону, ул. Станиславского, 165

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ЧОУ

«Международная школа АЛЛА ПРИМА»

(Протокол №7 от 21.06.2019 г.)

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА»

Гонтарев Д.В.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ

«Международная школа АЛЛА ПРИМА»

Гонтарева О.В.

(Приказ №100 от 21.06.2019 г.)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учитель: Хырхыров Сергей Бедросович

Категория: высшая

Предмет: физическая культура

Класс: 10-11

Образовательная область: физическая культура

Учебный год: 2019-2020

г. Ростов-на-Дону
2019-2020 г.

Пояснительная записка

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10-11 классов.

Статус программы

Рабочая программа предмета «физическая культура» для 10-11 классов ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» на 2018-2019 учебный год является нормативным документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания обучения и уровню подготовки обучающегося по предмету «физическая культура» в соответствии с Учебным планом ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» на 2018-2019 учебный год.

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями государственного стандарта на основе типовой учебной программы «физическая культура»

Данная рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ, а также в соответствии с целями и задачами Программы развития ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» и учитывает основные положения программы (требования социального заказа, требования к выпускнику, цели и задачи образовательного процесса, особенности учебного плана школы).

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года №273-ФЗ, ст.32. п.2.7.
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г.
- Примерные программы, созданные на основе ФКГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-09-034577-4.
- Федеральный базисный учебный план, утвержденный приказом Министерства образования Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (ФБУП-2004)
- Учебно-методический комплект В. И. Лях Физическая культура 10-11 классы рекомендованный Министерством образования и науки РФ, включающего следующие компоненты: В. И. Лях Физическая культура 10-11 классы.
- требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Приказ Минпросвещения России от 08 мая 2019 № 233 *«О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;*
- письмо Минобразования Ростовской области от 31.05.2019 №24/4.1-7171 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2019-2020 учебный год»;
- Устав и образовательные программы ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА», Положение о рабочей программе педагогических работников ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» (Приказ № 2.1 от 28.08.2018 г.).

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Рабочая программа по физической культуре для 10 – 11 классов разработана на основе учебной комплексной программы по физической культуре, автором составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич; Москва, издательство «Просвещение», Учебная программа для 10 – 11 классов рассчитана на 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

В связи с тем, что в школе отсутствует спортивный зал (для занятий физической культурой приспособлена классная комната), нет надлежащего оборудования, невозможно в полной объёме пройти программу по гимнастике. Вследствие этого из программы исключены занятия на гимнастическом бревне, разновысоких брусьях, но добавлены часы на акробатику.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели рабочей программы:

- Реализовать государственный образовательный стандарт по предмету «Физическая культура».
- Выполнить программу по физической культуре для 10- 11 классов.

Для реализации рабочей программы выбран УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич М., «Просвещение»
2. Методика физвоспитания учащихся 10-11 классов Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Р.М.Шитова М., «Просвещение»
3. Журнал «Физическая культура в школе»
4. Настольная книга учителя физической культуры. Г.И.Погадаев. Изд-во «Фис.»

Обоснованием выбора программы является то, что она составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, регионально-климатическими условиями. Программа направлена на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения. Опираясь на школьный учебный план, программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа по физической культуре ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

- Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, метании;
- Обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- Обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на **решение следующих задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Задачи физического воспитания учащихся направлены на:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.
2. Овладение школой движений
3. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.
4. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и

умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10 – 11 классов в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: **демократизация** и **гуманизация** педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей; построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это

переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10 – 11 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 – 11 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентации на здоровый образ жизни.

На уроках физической культуры учитель должен обеспечить овладение учащимися организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у подростков адекватной оценки их физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Уроки физической культуры в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и

направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности.

Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков от 16 до 17 лет, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается чёткой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоения теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретения умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усилению мотивации занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой или отделением, помощи в обучении, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений.

Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, соответствующих возрасту тренажёров, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретённых в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается умелым применением подводящих и подготовительных упражнений, расчленённого и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное и программированное обучение, метод сопряжённого обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.).

В среднем школьном возрасте (с 10 – 11 лет) техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация), учитель физической культуры должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т. е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся

условиях. В этой связи педагог должен умело переходить от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

В свою очередь, в данный период жизни детей развитие координационных способностей необходимо органично увязать с воспитанием скоростных, скоростно-силовых способностей, а также выносливости и гибкости. Для этого на уроках учителя; физической культуры должны постоянно применять общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередовать их с упражнениями, воздействующими на указанные кондиционные способности.

В 10 – 11 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. В этой связи для группы школьников или отдельных учащихся следует дифференцировать задачи, содержание, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подход особенно важен для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

При выборе содержания и методов проведения урока необходимо в большей мере, чем в младшем школьном возрасте, учитывать половые особенности занимающихся. При соответствующих условиях целесообразно объединять параллельные классы для раздельного обучения мальчиков и девочек.

В подростковом возрасте усиливается значимость обучения учащихся знаниям по физической культуре, формы передачи которых на уроке зависят от содержания самих занятий, этапа обучения, условий проведения занятий и других факторов. Наиболее целесообразно сообщение знаний увязывать с освоением и совершенствованием конкретных двигательных действий, развитием двигательных способностей, формированием умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Однако знания становятся руководством к действию лишь при двух условиях: во-первых, при объективном отражении закономерностей изучаемых двигательных действий и, во-вторых, если они органично включены в разнообразную деятельность учащихся. Знания надо сообщать таким образом, чтобы этот процесс не влиял на двигательную активность учащихся.

Одним из возможных методических требований к сообщению знаний является реализация в практике межпредметных связей с другими общеобразовательными предметами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

При передаче знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности (проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимный анализ действий партнера и др.). Усвоение знаний учениками надо контролировать на основе наблюдения, устного и письменного опроса, специальных заданий по применению знаний на практике.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «Я», своим физическим и психическим возможностям.

Чтобы содействовать укреплению здоровья, уроки по физической культуре необходимо проводить преимущественно на открытом воздухе; при этом костюм учащегося должен соответствовать погодным условиям и гигиеническим требованиям. При наличии определённых условий целесообразно приучать школьников заниматься босиком. Непосредственное решение оздоровительных задач на уроке важно связать с воспитанием ценностных ориентации на здоровый образ жизни, на соблюдение правил личной гигиены вне стен школы.

Рассмотрим далее особенности организации и методики уроков разных типов.

Подготовительная часть уроков с образовательно-познавательной направленностью, длительностью до 5 – 6 мин, включает в себя как ранее разученные тематические комплексы упражнений для развития координационных способностей, гибкости и формирования правильной осанки,

так и упражнения общеразвивающего характера. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтальным, групповым и индивидуальным способом.

Основная часть может состоять из двух компонентов: образовательного и двигательного. Образовательный компонент может длиться от 3 до 15 мин. Дети постигают учебные знания и знакомятся со способами осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока следует проводить обязательную разминку (5 – 7 мин), которая должна соотноситься с основными задачами, решаемыми во время двигательного компонента.

Во время основной части двигательного компонента подростки обучаются двигательным действиям, и здесь же решаются задачи развития физических способностей. В случае если урок проводится по типу целевого урока, то всё учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

Уроки образовательно-обучающей направленности планируются и проводятся наиболее традиционно, в соответствии с логикой поэтапного формирования двигательного навыка (от начального обучения, углублённого разучивания и закрепления до этапа совершенствования). Динамика нагрузки на этих уроках задаётся в соответствии с закономерностями постепенного нарастания утомления, а планирование задач развития физических способностей осуществляется после решения задач обучения.

Отличительными особенностями целевых уроков с образовательно-тренировочной направленностью являются: обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока; относительная продолжительность заключительной части урока (7 – 9 мин); использование двух режимов нагрузки — развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин); индивидуальный подбор учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе частоты сердечных сокращений и индивидуального самочувствия. Подчеркнём, что каждый из рассмотренных типов уроков физической культуры должен нести в себе образовательную направленность и по возможности включать школьников в различные формы самостоятельной деятельности (самостоятельное выполнение физических упражнений и учебных заданий учителя). Приобретаемые учащимися знания и умения должны впоследствии включаться в систему домашних занятий, успешно справиться с которыми должен помочь им учебник физической культуры.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 – 11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей.

Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физическая подготовленность должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов.

Задачи физического воспитания учащихся 10 – 11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии; закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания; дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и само массажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Календарно тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела	Тема урока	Элементы содержания
1	4.09	Легкая атлетика (13 часов, 2 часа теории)	Введение в предмет	Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Техника низкого старта, стартовый разгон до 15 м. Прыжки в длину с места. Бег 2 мин.
2	6.09		Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 15 м. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин.
3	7.09		Бег 15 м	Бег 15 м. (У). Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.
4	11.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места (У). Челночный бег 3*10 м.
5	13.09		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У). Бег 15 м.
6	14.09		Бег 15 м	Бег 15 м (У). Прыжки в длину с места.
7	18.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места.
8	20.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места. Бег 10 м. Полоса препятствий.
9	21.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места (У). Круговая эстафета.
10	25.09		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
11	27.09		Бег	Бег 10 м. (у). Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол (д).
12	28.09		Игра в волейбол.	Игра в волейбол.
13	2.10		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
14	4.10		6 минутный бег	Бег до 6 мин. (У). Игра по желанию учащихся.
15	5.10		Игра	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).

16	9.10	Баскетбол (14 часов, 1 час теории)	Передача мяча на месте Штрафной бросок	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.
17	11.10		Закрепление техники броска по кольцу.	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.
18	12.10		Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3*3.
19	16.10		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
20	18.10		Передача мяча различными способами	Передача мяча в движении после ведения в парах (y). Повороты на месте после ведения. Учебная игра в баскетбол.
21	19.10		Передача мяча различными способами	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.
22	23.10		Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.
23	25.10		Техника ведения мяча	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.
24	26.10		Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.
25	6.11.		Взаимодействия 2-х игроков в нападении	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.
26	8.11		Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.
27	9.11		Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
28	13.11		Игра по	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

			упрощенным правилам	
29	15.11		Штрафной бросок	Штрафной бросок (У). Броски по точкам. Игра в баскетбол.
30	16.11		Комбинации из основанных элементов	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.
31	20.11	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов, 4 часа теории)	Строевые упражнения	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.
32	22.11		Повороты и перестроения	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
33	23.11		ОРУ, акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения.
34	27.11		Теория	Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма.
35	29.11		Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упражнения для развития равновесия.
36	30.11		Строевые упражнения, прикладные упражнения	Строевая подготовка, акробатические соединения.
37	4.12		Совершенствование акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.
38	6.12		Теория	Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма.
39	7.12		ОРУ на гимнастической	ОРУ на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.

			скамейке.	
40	11.12		Акробатические упражнения	Акробатические соединения (У).
41	13.12		Теория	Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым.
42	14.12		Общая физическая подготовка.	Силовая подготовка.
43	18.12		Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.
44	20.12		Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку..
45	21.12		Теория	Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым.
46	25.12		Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
47	27.12		Упражнения со скакалкой	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку за 25 с.
48	15.01		Полоса препятствий	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.
49	17.01	Теория физической культуры (18 часов)	Общетеоретические и исторические сведения	Понятие о физической культуре личности.
50	18.01		Общетеоретические и исторические сведения	Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
51	22.01		Общетеоретические и исторические сведения	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
52	24.01		Общетеоретические и исторические	Основные виды движений в спортивной практике.

			сведения	
53	25.01		Общетеоретические и исторические сведения	Основные формы и виды физических упражнений.
54	29.01		Общетеоретические и исторические сведения	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
55	31.01		Общетеоретические и исторические сведения	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.
56	1.02		Общетеоретические и исторические сведения	Основные виды движений в спортивной практике.
57	5.02		Общетеоретические и исторические сведения	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
58	7.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Правила техники безопасности. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Упражнения для совершенствования.
59	8.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Упражнения для совершенствования.
60	12.02		Теория	Спортивная деятельность как средство естественно-прикладной подготовки.
61	14.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники ведения мяча. Упражнения для совершенствования.
62	15.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники бросков мяча. Упражнения для совершенствования.
63	19.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники защитных действий. Упражнения для совершенствования.

			программы.	
64	21.02		Теория	Спортивная деятельность как средство естественно-прикладной подготовки.
65	22.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Упражнения для совершенствования.
66	26.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование тактики игры.
67	28.02	Волейбол (12 часов, 4 часа теории)	Терминология игры волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.
68	29.02		Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 площадки.
69	4.03		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (У). Игра в волейбол.
70	6.03		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
71	11.03		Приём мяча, передача, нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.
72	13.03		Приёмы снизу в паре	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.
73	14.03		Верхняя подача, приём снизу	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.
74	18.03		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
75	20.03		Нижняя подача	Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол
76	21.03		Верхняя подача,	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание

			приемы	кулаком через сетку. Игра в волейбол.
77	1.04		Варианты подачи мяча	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок.
78	3.04		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
79	4.04		Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.
80	8.04		Нападающий удар, блок	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.
81	10.04		Игровой урок	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.
82	11.04		Теория	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза.
83	15.04	Легкая атлетика (13 часов, 4 часов теории)	Бег	Повторить технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 15 м. Прыжки в длину с места.
84	17.04		Бег и прыжки	Низкий старт. Бег 15 м. (У). Ускорение. Прыжки в длину с места.
85	18.04		Прыжки	Прыжки в длину с места (У).
86	22.04		Теория	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза.
87	24.04		Ходьба и бег	Челночный бег 3*10 м. Бег 15 м. Силовая подготовка.
88	25.04		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
89	29.04		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.
90	6.05		Теория	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза.
91	8.05		Прыжки	Прыжки в длину с места.
92	13.05		Прыжки	Прыжки в длину с места (У).
93	15.05		6 мин. бег	Бег 6 мин. (у), игра по желанию уч-ся.
94	16.05		Теория	Методика проведения практических приемов физической культуры для обеспечения общей и умственной

				работоспособности: подвижные игры, спортивные конкурсы, викторины, мини-игры.
95	20.05		Эстафетный бег	Эстафетный бег.
96	22.05		Игры, эстафеты	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.
97	23.05		Бег	Бег 10 м. (у). Силовая подготовка.
98	27.05		Игры	Игра в футбол, волейбол.
99	29.05		Итоги года	Итоги года. Консультация о теоретической части экзамена по физкультуре

Календарно тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела	Тема урока	Элементы содержания
1	3.09	Легкая атлетика (13 часов, 2 часа теории)	Введение в предмет	Правила поведения и техника безопасности на уроках физкультуры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Техника низкого старта, стартовый разгон до 15 м. Прыжки в длину с места. Бег 2 мин.
2	5.09		Низкий старт	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 15 м. Прыжки в длину с места. Бег до 4 мин.
3	7.09		Бег 15 м	Бег 15 м. (У). Прыжки в длину с места. Кроссовая подготовка.
4	10.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места (У). Челночный бег 3*10 м.
5	12.09		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У). Бег 15 м.
6	14.09		Бег 15 м	Бег 15 м (У). Прыжки в длину с места.
7	17.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места.
8	19.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места. Бег 10 м. Полоса препятствий.
9	21.09		Прыжок в длину с места	Прыжки в длину с места (У). Круговая эстафета.
10	24.09		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
11	26.09		Бег	Бег 10 м. (у). Силовая подготовка. Игра в футбол (м), волейбол (д).
12	28.09		Игра в волейбол.	Игра в волейбол.
13	1.10		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
14	3.10		6 минутный бег	Бег до 6 мин. (У). Игра по желанию учащихся.

15	5.10		Игра	Беседа о правилах безопасности на уроках по баскетболу. Игра в футбол (м), волейбол (д).
16	8.10	Баскетбол (14 часов, 1 час теории)	Передача мяча на месте Штрафной бросок	Повторение различных передач мяча и обучение броску после ведения. Комбинации в парах. Штрафной бросок. Игра в стритбол.
17	10.10		Закрепление техники броска по кольцу.	Закрепление техники броска по кольцу. Передача в парах в движении. Эстафета с ведением, передачей, броску в кольцо.
18	12.10		Штрафной бросок	Штрафной бросок. Передача в парах, тройках в движении. Игра в баскетбол 3*3.
19	15.10		Теория	Коррекция телосложения — путь к совершенству.
20	17.10		Передача мяча различными способами	Передача мяча в движении после ведения в парах (у). Повороты на месте после ведения. Учебная игра в баскетбол.
21	19.10		Передача мяча различными способами	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в баскетбол.
22	22.10		Учебная игра	Учебная игра в баскетбол.
23	24.10		Техника ведения мяча	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движение с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.
24	26.10		Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.
25	5.11		Взаимодействия 2-х игроков в нападении	Взаимодействия 2-х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.

26	7.11		Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол.
27	9.11		Техника перемещений	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в баскетбол.
28	12.11		Игра по упрощенным правилам	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
29	14.11		Штрафной бросок	Штрафной бросок (У). Броски по точкам. Игра в баскетбол.
30	16.11		Комбинации из основных элементов	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в баскетбол.
31	19.11	Гимнастика с элементами акробатики (14 часов, 4 часа теории)	Строевые упражнения	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.
32	21.11		Повороты и перестроения	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.
33	23.11		ОРУ, акробатические упражнения	ОРУ. Акробатические упражнения.
34	26.11		Теория	Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма.
35	28.11		Акробатические упражнения	Акробатические соединения, упражнения для развития равновесия.

36	30.11		Строевые упражнения, прикладные упражнения	Строевая подготовка, акробатические соединения.
37	3.12		Совершенствование акробатических соединений	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений.
38	5.12		Теория	Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма.
39	7.12		ОРУ на гимнастической скамейке.	ОРУ на гимнастической скамейке. Силовая подготовка.
40	10.12		Акробатические упражнения	Акробатические соединения (У).
41	12.12		Теория	Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым.
42	14.12		Общая физическая подготовка.	Силовая подготовка.
43	17.12		Круговая тренировка.	Круговая тренировка. Упражнения на гибкость.
44	19.12		Упражнения со скакалкой	Прыжки через скакалку..
45	21.12		Теория	Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым.
46	24.12		Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.
47	26.12		Упражнения со	Круговая тренировка. Прыжки через скакалку за 25 с.

			скакалкой	
48	14.01		Полоса препятствий	ОРУ с гимнастической скамейкой, полоса препятствий.
49	16.01	Теория физической культуры (19 часов)	Общетеоретические и исторические сведения	Понятие о физической культуре личности.
50	18.01		Общетеоретические и исторические сведения	Понятие о физической культуре личности.
51	21.01		Общетеоретические и исторические сведения	Физкультура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.
52	23.01		Общетеоретические и исторические сведения	Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями.
53	25.01		Общетеоретические и исторические сведения	Основные виды движений в спортивной практике.
54	28.01		Общетеоретические и исторические сведения	Основные формы и виды физических упражнений.
55	30.01		Общетеоретические и исторические сведения	Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями.
56	1.02		Общетеоретические и исторические сведения	Современные спортивно-оздоровительные системы физических упражнений.

57	4.02		Общетеоретические и исторические сведения	Основные виды движений в спортивной практике.
58	6.02.		Общетеоретические и исторические сведения	Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
59	8.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Правила техники безопасности. Баскетбол. Совершенствование техники передвижений. Упражнения для совершенствования.
60	11.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники ловли и передач мяча. Упражнения для совершенствования.
61	13.02		Теория	Спортивная деятельность как средство естественно-прикладной подготовки.
62	15.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники ведения мяча. Упражнения для совершенствования.
63	18.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники бросков мяча. Упражнения для совершенствования.
64	20.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники защитных действий. Упражнения для совершенствования.
65	22.02		Теория	Спортивная деятельность как средство естественно-прикладной подготовки.
66	25.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Упражнения для совершенствования.

67	27.02		Базовые виды спорта школьной программы.	Совершенствование тактики игры.
68	29.02	Волейбол (12 часов, 4 часа теории)	Терминология игры волейбол	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения. Передачи, приёмы, нижняя подача.
69	3.03		Варианты техники передачи мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 площадки.
70	5.03		Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (У). Игра в волейбол.
71	10.03		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
72	12.03		Приём мяча, передача, нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передач, нападающий удар. Игра в волейбол.
73	14.03		Приёмы снизу в паре	Приёмы снизу в паре (у). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.
74	17.03		Верхняя подача, приём снизу	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.
75	19.03		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
76	21.03		Нижняя подача	Нижняя подача (у). Совокупность приёма мяча, передачи. Игра в волейбол
77	31.03		Верхняя подача, приемы	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.
78	2.04		Варианты подач	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание

			мяча	кулаком. Нападающий удар, блок.
79	4.04		Теория	Физическая культура как компонент социальной зрелости личности
80	7.04		Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.
81	9.04		Нападающий удар, блок	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.
82	11.04		Игровой урок	Игровой урок. Итоги уроков по волейболу.
83	14.04		Теория	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза.
84	16.04	Легкая атлетика (14 часов, 2 часа теории)	Бег	Повторить технику безопасности на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 15 м. Прыжки в длину с места.
85	18.04		Бег и прыжки	Низкий старт. Бег 15 м. (У). Ускорение. Прыжки в длину с места.
86	21.04		Прыжки	Прыжки в длину с места (У).
87	23.04		Теория	Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза.
88	25.04		Ходьба и бег	Челночный бег 3*10 м. Бег 15 м. Силовая подготовка.
89	28.04		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
90	30.04		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.
91	7.05		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
92	12.05		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
93	14.05		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
94	16.05		Челночный бег	Челночный бег 3*10 м (У).
95	19.05		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.
96	21.05		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.
97	23.05		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.

98	26.05		Бег и прыжки	Прыжки в длину с места. Бег 10 м.
99	28.05		Итоги года	Итоги года. Консультация о теоретической части экзамена по физкультуре