

ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«МЕЖДУНАРОДНАЯ ШКОЛА АЛЛА ПРИМА»

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

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом ЧОУ

«Международная школа АЛЛА ПРИМА»

(Протокол №1 от 24.08.2020 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 №1 от 24.08.2020 г.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учитель: Хырхыров Сергей Бедросович

Категория: высшая

Предмет: физическая культура

Класс: 10

Образовательная область: физическая культура

Учебный год: 2020-2021

г. Ростов-на-Дону
2020-2021 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 10 класса

Рабочая программа предмета «физическая культура» для 10 класса ЧОУ «Международная школа АЛЛА ПРИМА» на 2020-2021 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 2020-2021 учебный год.

Данная рабочая программа разработана в соответствии с методическими рекомендациями Министерства просвещения 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 класса 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 базисный учебный план общеобразовательных учреждений.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413)
- Федеральный перечень учебников, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2020-2021 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.).

Программа устанавливает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре на личностном, метапредметном и предметном уровнях, примерное содержание учебного предмета «физическая культура».

Для реализации рабочей программы выбран УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11кл. В.И.Лях, А.А.Зданевич М., «Просвещение»
2. Методика физвоспитания учащихся 5-11 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.»

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

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

Задачи физического воспитания обучающихся 10 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для

- укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем,

существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

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

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

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

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

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

Спецификой **учебного проектно-исследовательской деятельности** является её направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского

результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательной-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

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

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

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

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

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

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

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

Основное содержание программного материала

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	61
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	19

2	Вариативная часть	39
2.1	Баскетбол	21
2.2	Лыжная подготовка	18
	Итого	100

Распределение программного материала по физической культуре в 10 классе по полугодиям:

I полугодие – уроки № 1-11 - легкая атлетика, уроки № 12 - 27 – волейбол; уроки № 28 - 48 – гимнастика;

II полугодие - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59, 61-62, 64-65, 67-68, 70-71, 73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51, 54, 57, 60, 63, 66, 69, 72, 75-78 – баскетбол; уроки № 79 – 87 - баскетбол, уроки № 88-92 - – волейбол, уроки № 93 - 100 - легкая атлетика.

Количество контрольных уроков

Класс	I полугодие	II полугодие	За год
10	4	3	7

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

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения сидя.
6. Бег 1000м.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в

соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы

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

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

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

Приёмы саморегуляции

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

Баскетбол

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

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

Гимнастика с элементами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Обучающиеся 10 класса должны

знать:

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

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

уметь:

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

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями:** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Демонстрировать

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

Регулятивные:

- удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено;
- доводить до автоматизма выполнение отдельных двигательных действий;
- учитывать возможности своего организма;
- учитывать нормативные и контрольные требования при совершенствовании техники;

корректировать деятельность: вносить изменения в процесс совершенствования техники двигательных действий с учетом возникших трудностей и ошибок, намечать способы их устранения;

анализировать физическое состояние организма;

анализировать эмоциональные состояния, полученные от деятельности. Осуществлять контроль состояния организма, не допускать переутомления;

оценивать конечные и промежуточные результаты деятельности;

анализировать собственную работу: выделять отдельные элементы и оценивать меру освоения каждого, находить ошибки, устанавливать их причины.

Познавательные:

фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате; переносить навыки выполнения двигательных действий из одной сферы деятельности в другую. Составлять план действий, направленный на совершенствование техники двигательного действия;

выбирать подводящие упражнения, необходимые для достижения результата;

подбирать упражнения для развития силы, быстроты, координации;

предлагать собственные способы достижения результата.

Коммуникативные:

находить информацию, которая может помочь в совершенствовании техники двигательных действий;

отбирать нужную информацию, применять ее с учетом личных качеств и уровня подготовки.

Строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;

описывать свои действия, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию;

воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся;

аргументировано высказывать свое мнение о способах совершенствования техники.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

I. Знания

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

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

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

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Движение или отдельные его	При	Двигательное действие	Движение или

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

III. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

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

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

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные

четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематическое планирование. 10 класс

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
Легкая атлетика (11часов). Спринтерский бег (5часов)							
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	2.09		Ознакомление учеников с техникой безопасности во время занятий физической культурой, обучение технике низкого старта, стартового разгона.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	4.09		Повторение техники низкого старта. Бег по дистанции (70-80 м). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Эстафеты линейные. Биохимические основы бега. Измерение результатов.	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	5.09		Повторение техники низкого старта. Круговая эстафета, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения, Проведение тестирования по бегу 30м	Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
4.	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	9.09		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м.	
5.	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	11.09		Закрепление техники низкого старта. Финиширование. Специальные беговые упражнения, ОРУ. Эстафетный бег (круговая эстафета).	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Бег на результат (100.м).	
Прыжки в длину с разбега (3 часа)							
6.	Техника прыжка в длину с разбега.	12.09		Обучение технике прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный	Применяют прыжковые упражнения.	Выражать положительное отношение к процессу освоения

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Отталкивание.			шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков.		новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со
7.	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	16.09		Закрепление техники прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Подбор разбега. Отталкивание. Провести тестирование – подтягивание.		Применяют прыжковые упражнения. Соблюдают правила безопасности при выполнении прыжков. Выполняют тестирование – подтягивание.	взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	18.09		Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.		Выполняют прыжок в длину с разбега.	
Метание гранаты (3 часа)							
9.	Техника метания мяча на дальность. Челночный	19.09		Выполнение тестирования – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Тестирование – бег	Выполняют тестирование – бег (1000м). Соблюдают правила безопасности при метании. Выбирают	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	бег. Тестирование – бег 1000м			Развитие выносливости. Спортивная игра «Лепта». Правила соревнований по легкой атлетике.	1000м. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений.	
10	Техника метания гранаты.	23.09		Обучение технике метания гранаты. Развитие скоростно- силовых качеств.	Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Челночный бег. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Соблюдают правила безопасности при метании.	
11	Метание гранаты на дальность.	25.09		Выполнение метания гранаты на дальность.	Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.	Метают мяч, гранату в мишень и на дальность. Соблюдают правила безопасности при метании.	
Волей бол (16 часов)							
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	26.09		Ознакомление с правилами техники безопасности по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Правила игры в волейбол	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приёмами игры в волейбол. Соблюдают правила безопасности.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					Инструктаж по ТБ.		физической культурой;
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	30.09		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – прыжок в длину с места	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	2.10		Совершенствование техники прямого нападающего удара.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой деятельности	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	3.10		Разучить позиционное нападение. Совершенствовать технику приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара. Выполнение тестирования – наклон вперед, стоя...	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	7.10		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Провести учебную игру.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	9.10		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего удара, позиционное нападение. Выполнение тестирования - поднимание туловища.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Освоить технику ведения мяча.	личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны;
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	10.10		Выполнение на оценку техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра.	Совершенствование физических способностей и их влияние на физическое развитие.	оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать
19	Прямой нападающий удар через сетку.	14.10		Совершенствование техники приема мяча двумя руками снизу, прямого нападающего	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и	мышечную радость от занятий физической культурой;

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.			удара, нападение через 3-ю зону. Провести учебную игру.	координационных способностей.	устраняя типичные ошибки.	оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.	16.10		Совершенствование техники передач и приема мяча. Нижняя прямая подача. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	17.10		Совершенствование техники прямого нападающего удара через сетку. Нижняя прямая подача.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Выражать положительное отношение к процессу освоения
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.	21.10		Выполнение на оценку техники подачи мяча. Учебная игра.	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры в волейбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;
23	Нападение	23.10		Совершенствование	Прямой нападающий удар	Овладевают основными	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	через 4-ю зону. Одиночное блокирование.			нападения через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	приемами игры в волейбол. Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	считаться с высказываниями другого человека.
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	24.10		Закрепление техники передач и приема мяча, приема мяча от сетки. Развитие координационных способностей.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	28.10		Закрепление техники прямого нападающего удара через сетку. Одиночное блокирование.	Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	
26	Нападающий удар. Нападение	30.10		Закрепление техники прямого нападающего удара. Нападение через		Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	через 4-ю зону.			4-ю зону.			
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	31.10		Совершенствование техники нижней прямой подачи на точность по зонам и нижний прием мяча. Провести эстафеты, игру по упрощенным правилам.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов волейбола, осваивать их самостоятельно.	
Гимнастика (21 час). Висы и упоры. (11 часов).							
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	11.11		Повторить правила поведения при проведении занятий по гимнастике. Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. Инструктаж по ТБ.	Соблюдают Т.Б. Изучают историю гимнастики. Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на	13.11		Разучить повороты в движении, вис согнувшись, вис прогнувшись, угол в упоре (ю.), толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к материальным и духовным ценностям.	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно- этических понятий;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	верхнюю жердь (д.).			Развитие силовых способностей.	Развитие силы.		анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, само- стоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	14.11		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и разновысоких брусках (д).	
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	18.11		Повторить подъем переворотом силой (м.). Толчком двух ног вис углом (д.). Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силовых способностей.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	20.11		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Толчком двух ног вис углом (д.).	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Повторяют подъем переворотом в упор.	
33	Подъем переворотом	21.11		Совершенствовать выполнение подъема	Подтягивания на перекладине. Подъем	Уметь демонстрировать технику выполнения	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).			переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	упражнений. Подъем переворотом в упор. Выполнение подтягивания в висе.	
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	25.11		Совершенствовать выполнение строевых приемов. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.). Развитие силы.	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь. ОРУ с гантелями. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности	
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	27.11		Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	28.11		Совершенствование лазания по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка)	
37	Лазание по канату в два	2.12		Совершенствование лазания по канату в два	Перестроение из колонны по одному в колонну по	Расширение двигательного опыта за счет упражнений,	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	приема. Упор присев на одной ноге (д.).			приема. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы.	четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	4.12		Совершенствование подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату(6м) в два приема на скорость.	Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Выполняют упражнения на перекладине (ю) и лазание по канату	
Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).							
39	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	5.12		Разучить длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
40	Совершенствование акробатических упражнений.	9.12		Совершенствование акробатических упражнений Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать
41	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	11.12		Закрепление техники выполнения стойки на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками. Развитие координационных способностей.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу
42	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	12.12		Закрепление техники выполнения длинного кувырка. Стойка на руках. Развитие координационных способностей.	Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках. Д.: стойка на руках (с помощью), стоя на коленях, наклон назад. ОРУ со скакалками.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,
43	Техника выполнения комбинации из	16.12		Совершенствовать комбинации из разученных	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих,	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	акробатическ х элементов. Опорный прыжок через коня.			акробатических элементов. Лазание.	на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня.	оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояния здоровья	причины неудач.
44	Техника опорного прыжка через коня.	18.12		Разучить технику опорного прыжка через коня Лазание. Развитие координационных способностей.	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой.	Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений	
45	Совершенство вание комбинации из акробатическ х элементов.	19.12		Совершенствование комбинации из акробатических элементов. Преодоление гимнастической полосы препятствий	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на голове и руках, кувырок вперед). Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.: прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой. Развитие координационных способностей.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.	
46	Техника опорного прыжка через	23.12		Закрепление техники опорного прыжка через коня Лазание. Развитие	Прыжок в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Д.:	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие	

[illegible]

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
49	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	30.12		Повторить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствование техники одновременных ходов. Пройти дистанцию 2 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Знания о физической культуре. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Инструктаж по ТБ. Развитие физических качеств.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	Оценивать положительный эффект от совершенствования техники двигательных действий; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу
50	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	13.01		Совершенствование техники одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. Пройти дистанцию 3 км - с равномерной скоростью.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу. Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно.	
51	Баскетбол. ИОТ при проведении	15.01		Совершенствование техники ведения, передач и бросков	Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.			мяча. ТБ при проведении занятий по спортивным играм. Развитие скоростных качеств.	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	самостоятельно	совершенствования двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,
52	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	16.01		Разучить технику одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Для спортивных игр
53	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	20.01		Совершенствование техники одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км.	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов на учебном кругу.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой;
54	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый	22.01		Закрепление выполнения быстрого прорыва (2х1). Совершенствован ие броска мяча в движении одной рукой	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	получать мышечную радость от занятий физической

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прорыв (2х1).			от плеча. Быстрый прорыв (2х1).	различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.		культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
55	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	23.01		Разучить технику попеременного четырехшажного хода. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Развитие координационных способностей.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей организма	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,
56	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	27.01		Совершенствовать технику перехода с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 3 км.	Техника попеременного двухшажного хода. Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
57	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	29.01		Совершенствовать комбинации из разученных перемещений. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику ведения, передач и бросков мяча.	ответственность, причины неудач; считаться с высказываниями другого человека Выражать положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков
58	Совершенство вать технику переходов в классическом стиле.	30.01		Совершенствование техники переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 4 км. Развитие скоростной выносливости.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Развитие скоростных способностей.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование
59	Прохождение дистанции 2 км на результат.	3.02		Выполнение сдачи норматива на дистанции 2 км. Игра «Гонки с преследованием». Развитие скоростных способностей.	Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	
60	Баскетбол.	5.02		Разучить тактику	Совершенствование	Овладение основами	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	Быстрый прорыв (3 х 2).			быстрого прорыва (3 х 2). Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Учебная игра.	передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности	установки на безопасный, здоровый образ жизни
61	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	6.02		Совершенствование техники выполнения переходов в классическом стиле. Развитие скоростной выносливости.	Техника выполнения переходов в классическом стиле. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок	
62	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	10.02		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Игра «С горки на горку».	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
63	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита	12.02		Разучить выполнение зонной защиты (2 х 3). Совершенствование передач мяча различными способами в движении.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	(2 х 3).				скоростных качеств.		
64	Преодоление подъемов и препятствий.	13.02		Совершенствовать технику торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Преодоление контруклона.	Описывают технику изучаемых спусков, подъемов и торможений, осваивают их самостоятельно.	
65	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	17.02		Совершенствование техники спусков и подъемов на склонах. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции 5 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
66	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	19.02		Закрепление техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
67	Техника конькового хода.	20.02		Закрепление техники конькового хода. Развитие скоростной выносливости.	Техника конькового хода. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
68	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	24.02		Применение техники изученных классических ходов в зависимости от рельефа местности.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
				Прохождение дистанции 5 км.			Формирование
69	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3).	26.02		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 х 3). Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта	
70	Совершенствование техники конькового хода.	27.02		Совершенствовать технику конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.) равномерно.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
71	Техника конькового хода при подъеме в гору.	3.03		Совершенствование техники конькового хода при подъеме в гору.	Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
72	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	5.03		Совершенствование техники броска мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3). Учебная игра.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 х 3).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
73	Прохождение дистанции 5 км на результат.	6.03		Прохождение дистанции 5 км на результат.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Развитие выносливости.	Развитие выносливости.	чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей
74	Катание с гор. Сдача задолженностей.	10.03		Принять задолженности по дистанциям.	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	многонационального о российского общества; - формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
75	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 х 2).	12.03		Совершенствовать сочетание приемов ведения, передачи, броска. Зонная защита (3 х 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Развитие скоростных качеств.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдают правила безопасности	- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; - развитие самостоятельности
76	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2).	13.03		Совершенствовать бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 х 2). Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					(3 x 2).		свободе; - формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; - развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
							спорных ситуаций; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
77	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	17.03		Совершенствование сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2).	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1x 2). Развитие скоростных качеств.	Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
78	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	19.03		Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Развитие скоростных качеств.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической
79	Оценка техники передачи мяча. Передачи и	31.03		Оценка техники передачи мяча. Передачи и броски мяча с сопротивлением. Развитие скоростных	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	броски мяча с сопротивлением.			качеств.	движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением.	использовать их игровой деятельности	культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих,
80	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	2.04		Совершенствование сочетания приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать
81	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	3.04		Разучить индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Провести игру по упрощенным правилам. Развитие скоростных качеств.	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность,
82	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	7.04		Закрепление броска в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Провести игру по упрощенным правилам.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание,	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
					выбивание, накрытие броска).		причины неудач; считаться с
83	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	9.04		Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).	Уметь демонстрировать технику броска в прыжке.	высказываниями другого человека.
84	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	10.04		Разучить тактику нападения через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой и соревновательной деятельности	
85	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.	14.04		Закрепление индивидуальных и групповых действий в защите. Учебная игра.	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	
86	Сочетание приемов ведения и	16.04		Совершенствование сочетаний приемов ведения и броска с	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими	

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	броска с сопротивление м. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.			сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Развитие координационных качеств. Провести тестирование - поднимание туловища.	дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Нападение против зонной защиты.	упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	
87	Оценка техники штрафного броска. Двухстороння я игра.	17.04		Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра. Развитие координационных качеств.	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон.	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий
Спортивные игры. Волейбол (5 часов)							физической культурой; получать мышечную радость от занятий
88	Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. Тестирование – наклон вперед, стоя.	21.04		Совершенствование верхней прямой подачи и нижнего приема мяча. Учебная игра. Провести тестирование – наклон вперед, стоя. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их игровой деятельности	физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники	23.04		Закрепление техники прямого нападающего удара из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-	Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	позиции нравственно- этических понятий; осознавать себя членом команды;

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	прямого нападающего удара. Учебная игра.			удара. Учебная игра.	ю зону.		анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры;
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	24.04		Разучить тактику индивидуального и группового блокирования, страховка блокирующих. Учебная игра. Провести тестирование – подтягивание.	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Верхняя прямая подача, прием подачи. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	Уметь демонстрировать технику приема и передач мяча, нападения и блокирования.	оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения.
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	28.04		Совершенствование сочетания приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар.	
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование	30.04		Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места. Развитие	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача,	Осуществлять судейство игры. Демонстрировать технику передачи и приема мяча двумя руками, нападающий удар	

№ п/п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	– прыжок в длину с места.			координационных способностей.	прием подачи. Учебная игра.		
Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).							
93	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	5.05		Разучить технику прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Повторение правил поведения при проведении занятий по легкой атлетике.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при проведении занятий по легкой атлетике.	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры)	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
94	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	7.05		Закрепление техники прыжка в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м.	
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	12.05		Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега на результат. Приземление. Челночный бег.	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Выполняют бег с максимальной скоростью 40-50м.	
Спринтерский бег. (4 часа)							
96	Бег 30 м с	14.05		Закрепление техники	Низкий старт (30 м).	Выполняют бег с	Оценивать

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
	низкого старта. Стартовый разгон.			низкого старта (30-40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег.	Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	максимальной скоростью 30м.	положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость
97	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	15.05		Закрепление техники бега по дистанции (70-90м). Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м. Развитие скоростно-силовых качеств.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Челночный бег. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 60м.	от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-
98	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	19.05		Совершенствовать технику спринтерского бега. Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м. Специальные беговые упражнения.	Низкий старт (30м). Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	Выполняют бег с максимальной скоростью 100м	этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
99	Бег 100 м с низкого старта на результат.	21.05		Бег 100 м с низкого старта на результат. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Развитие скоростных качеств.	Бег 100 м с низкого старта на результат. Прикладное значение легкоатлетических упражнений.	Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств	
Метание мяча и гранаты (1 час)							
10	Метание мяча	22.05		Совершенствовать	Метание мяча на	Расширение двигательного	Выражать

№ п/ п	Тема урока	План	Факт	Основное содержание (решаемые проблемы)	Виды деятельности – элементы содержания	Планируемые образовательные результаты	
						Предметные	Личностные
0	на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.			технику метания мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.	опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма	положительное отношение к процессу освоения новых двигательных действий; оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач, развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

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

Учебники

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

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

Пособие для обучающихся

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

Пособия для учителя

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

2. Журнал «Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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