Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 623

им. И.П. Павлова Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Заседание кафедры «Здоровье»

Протокол № 1 от28.08.2016

ПРИНЯТО

Заседание педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея № 623

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бельцева Н.Н.

Приказ № 510 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 10 «А» классе (девушки)

102 часа (3 часа в неделю)

РАЗРАБОТАНА

Куприяновой Надеждой Павловной

учителем высшей категории

Санкт-Петербург

2016-2017 учебный год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам).

2. Основная образовательная программа образовательного учреждения.

4. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

5. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о системе оценки достижения планируемых результатов освоения ООП ООО».

6. Примерная программа по физической культуре составлена с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 10-11 кл. , В.И. Лях, А.А. Зданевич, под редакцией В.И. Ляха. Москва «Просвещение», 2014 г. Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, комплект которого входит в библиотечный фонд лицея .

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Цельюшкольного образования по физической культуре на ступени основного образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цель для обучающихся 10 класса:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 10 классах ориентируется на решение следующих **задач:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования восьмиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Место учебного предмета в учебном плане**

На изучение физической культуры в 10 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры учебным предметом образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности) и «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

***Раздел «Знания о физической культуре»*** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории Олимпийских игр, изучаемых видов спорта, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности*.*

***Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»*** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

***Раздел «Физическое совершенствование»,*** наиболее значительный по объёму учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя ряд основных тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и нарушения в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр (волейбола и баскетбола). Овладение содержанием базовых видов раскрывается в программе в конструкции их активного использования в организации активного отдыха, участии в массовых спортивных соревнованиях.

Тема «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность» (ОБЖ) ставит своей задачей подготовить школьников к предстоящей жизнедеятельности, качественному освоению различных массовых профессий. Решение данной задачи предлагается осуществить посредством обучения учащихся выполнять жизненно важные навыки и умения различными способами, правильно вести себя в экстремальных ситуациях.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Это тема, в отличие от других учебных тем, носит относительно самостоятельный характер, поскольку своим содержанием должна входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости и скоростно-силовых качеств).

Структура урока зависит от поставленных задач, решаемых на уроке, и типа урока (образовательно-обучающей, образовательно-познавательной, образовательно-тренировочной направленности).

**Личностные, метапредметные и предметные  
результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в 10 классе:

**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 начальными знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;

• владение начальными знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

• владение начальными знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности.

***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 под руководством взрослых планировать режим дня;

• умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять под руководством взрослых их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

***В области эстетической культуры:***

• красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

• 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 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, некоторых 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 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;

• понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития;

• понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.

***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;

• рациональное планирование под руководством взрослых 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 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** 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 об истории и развитии спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

• 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 трудовой культуры:***

• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

• способность самостоятельно и под руководством взрослых организовывать занятия прикладной физической подготовкой.

***В области эстетической культуры:***

• способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать под руководством взрослых комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

• способность под руководством взрослых 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 коммуникативной культуры:***

• способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

• способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

***В области физической культуры:***

• способность отбирать под руководством взрослых физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

• способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание**

**Содержание программы**

**1. «Знания о физической культуре»**

История физической культуры.

- Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

- Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения: возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

- История зарождения олимпийского движения в России: Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в эго становлении и развитии.

- Олимпийское движение в России (СССР): основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР).

Физическая культура (основные понятия)

- Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

- Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

- Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

- Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании.

Физическая культура человека.

- Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

- Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

- Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

- Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом: оказание доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом.

**2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление по результатам тестирования индивидуальных планов занятий физической подготовкой (ИОМ - индивидуальный образовательный маршрут)), выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

- Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

- Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.

**3. Физическое совершенствование.**

***3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

***3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

Гимнастика

Организующие команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;

- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;

- передвижение в колонне с изменением длины шага

- повороты в движении

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор на прямые ноги;

- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках

- длинный кувырок

- из кувырка назад в стойку на лопатках

- из кувырка назад в полушпагат

-мост из положения стоя

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок через гимнастического козла

.прыжок через коня боком

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- подъём переворотом

-Вис завесом

Упражнения на параллельных и разновысоких брусьях

Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

*-*  ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- низкий и высокий старт;

- бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут;

- кроссовый бег; *бег на 1000, 1500, 2 000 м.*

*-* варианты челночного бега 3х10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

изменением направления движения и скорости;

*-* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и вдвижении;

-Уход от защитника

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

-Тактические действия;

-Индивидуальные действия в защите

- вырывание и выбивание мяча;

* Позиционное нападение
* Быстрый прорыв
* Заслон
* Овладение мяча с отскока
* Броски на месте и в движении

- игра по правилам.

Волейбол:

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку, в тройках, с перемещениями;

- прием и передача мяча сверху и снизу двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- Прямой нападающий удар;

- игра по правилам волейбола.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

*Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

*Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

*Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

*Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

*Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

*Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Баскетбол

*Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

*Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

*Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

**Критерии оценивания подготовленности учащихся** **по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

***Качественные критерии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Обучающиеся 10 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

Формы контроля:

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

5) Защита проекта.

6) Выборочная проверка учащихся учителем путём наблюдения за их работой на уроке.

7) Тестовые задания теоретического и практического характера

8) Письменное изложение освобождёнными материала, изучаемого практически остальными учащимися на уроках

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**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 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 | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие 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 | Движение шли 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 или не выполняется один из пунктов | 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 – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Итоговая оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять фи культурно-оздоровительную деятельность.

Притом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПРИМЕЧАНИЯ: Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. Однако, учитывая, что в регионе Санкт – Петербурга несколько лет зимы были бесснежные с неустойчивой температурой воздуха, а лыжный инвентарь слишком дорогой, коллегиально, с согласия учащихся и родителей, было решено заменить тему «Лыжные гонки», прибавив часы для изучения тем «Волейбол» и «баскетбол». Игры в волейбол и баскетбол в лицее очень популярны. Учащиеся с удовольствием изучают основы игр в волейбол и баскетбол на уроках и на дополнительных занятиях, на подвижных переменах, участвуют в соревнованиях, занимают призовые места.

В связи с тем, что обучение в лицее № 623 связано с медицинским профилем, роль оздоровительной направленности уроков физкультуры очень велика. Так, при разработке рабочей программы, помимо традиционных форм обучения физическим упражнениям и развития физических качеств у учащихся, учитывается и приём нормативов «Президентских состязаний» и тестирование по программе «Физкультурный паспорт». На основе полученных результатов с целью разработки индивидуальной программы по самосовершенствованию, учащимися проводится аналитическая работа. Учащиеся привлекаются к самостоятельному анализу своей физической подготовки, к выявлению отстающего в своём развитии физического качества. Пользуясь конкретными рекомендациями, которые выдаёт компьютерная программа «Физкультурный паспорт», основываясь на свои индивидуальные особенности, учащимися составляется свой индивидуальный маршрут по коррекции физической подготовки. При выставлении оценки по физической культуре, помимо прочих показателей, учитывается наличие положительной динамики как отстающего в своём развитии качества, так и других физических качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» в 10 классе**

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится:*

•  рассматривать физическую культуру как явление культуры;

•  определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

•  разрабатывать под руководством взрослых содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;

•  руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *узнавать великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*

•  *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

•  использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

•  составлять под руководством взрослых комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

•  классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

•  самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

•  тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, **сравнивать их с возрастными стандартами**, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

•  взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

•  *проводить занятия физической культурой с использованием бега, разнообразных упражнений физической подготовки, обеспечивать их оздоровительную направленность;*

•  *проводить восстановительные мероприятия с использованием сеансов аутотренинга и оздоровительного самомассажа.*

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится выполнять:*

• комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

•  общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

•  акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

•  гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

•  легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

•  тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

•  *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

•  *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;*

*•  выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*

•  *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Нормативные документы** |
| 1 | Федеральный закон об образовании в РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. |
| 2 | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Стандарт основного общего образования по физической культуре. Москва, 2010. |
| 3 | Обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету (Приказ МО от 19.05.98 № 1276) |
| 4 | Программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев. |
| 5 | Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки  Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2012/2013 учебный год. Приказ МО России № 2080 от 24.12.2010 г. |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения.** | **Количество** | | | **Примечание** |
| **1** | **Библиотечный фон (книгопечатная продукция)** | | | | |
| 11 | Стандарт основного общего образования по физической культуре. | Д | | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивный зал) | |
| 12 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5 классы | Д | |  | |
| 13 | Рабочие программы по физической культуре. | Д | |  | |
| 14 | [Физическая культура: Учебник](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/24461.html) для учащихся 10-11 класса, В.И. Лях, А.А. Зданевич, под редакцией В.И. Ляха. Москва «Просвещение», 2014 г. | К | | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд | |
| 15 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | |  | |
| 16 | Методические издания по физической культуре для учителей | Д | |  | |
| **2** | **Экрано-звуковые пособия** | | | | |
| 21 | Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях) | Д | |  | |
| 22 | Аудиозаписи | Д | | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальными движениями; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников | |
| **3** | **Технические средства обучения** | | | | |
| 31 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Д | | С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3 а также магнитофонных записей | |
| 32 | Мультимедийный компьютер | Д | | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видоевходов/выходы, возможность выход в Интернет. С пакетом прикладных программ. | |
| 33 | Принтер | Д | |  | |
| 64 | Цифровая видеокамера | Д | |  | |
| 75 | Мультимедиапроектор | Д | |  | |
| 86 | Экран (на штативе или навесной) | Д | | Минимальные размеры 1,25\*1,25 | |
| **4** | **Учебно-практическое оборудование** | | | | |
| 41 | Стенка гимнастическая | Г | | |  |
| 42 | Бревно гимнастическое напольное | Д | | |  |
| 43 | Козел гимнастический | Д | | |  |
| 44 | Конь гимнастический | Д | | |  |
| 45 | Перекладина гимнастическая | Д | | |  |
| 46 | Канат для лазанья с механическим креплением | Д | | |  |
| 4.7 | Мост гимнастический подкидной | Д | | |  |
| 48 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г | | |  |
| 49 | Маты гимнастические | Г | | |  |
| 410 | Мяч набивной (1 кг. 2 кг) | Г | | |  |
| 411 | Мяч малый (теннисный) | К | | |  |
| 412 | Скакалка гимнастическая | К | | |  |
| 413 | Палки гимнастические | Г | | |  |
| 414 | Обруч гимнастический | Г | | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | |
| 415 | Планка для прыжков в высоту | Д | | |  |
| 416 | Стойка для прыжков в высоту | Д | | |  |
| 417 | Рулетка измерительная (10м, 50) | Д | | |  |
| **Подвижные и спортивные игры** | | | | | |
| 418 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | Д | | |  |
| 419 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | Г | | |  |
| 420 | Мячи баскетбольные для мини-игры | Г | | |  |
| 421 | Стойки волейбольные универсальные | Д | | |  |
| 422 | Сетка волейбольная | Д | | |  |
| 4.23 | Мячи волейбольные | Г | | |  |
| 424 | Табло перекидное | Д | | |  |
| **Средства первой помощи** | | | | | |
| 429 | Аптечка медицинская | Д | | |  |
| **5** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | | | |
| 51 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчиков и девочек, (шкафчики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек. | | |
| 52 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды | | |
| 53 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи | | |
| **6** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | | | |
| 61 | Игровое поле для мини-футбола | Д |  | | |
| 62 | Площадка игровая волейбольная | Д |  | | |
| 3 | Площадка игровая баскетбольная | Д |  | | |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз); К – комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся

**Планируемые результаты**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

• выполнять технику основных способов плавания: кроль на груди и спине, брасс;

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега, плавания;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечении**

**образовательного процесса**

1. Федеральныйгосударственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 10-11 классы. – М.: Просвещение, 2014 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения).

[Физическая культура: Учебник](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/24461.html) для учащихся  [Физическая культура: Учебник](http://www.gdekniga.biz/boks/lab/24461.html) для учащихся 10-11 класса, В.И. Лях, А.А. Зданевич, под редакцией В.И. Ляха. Москва «Просвещение», 2014 г.

1. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2014 г.
2. Бреев М.П. Урок физической культуры в школе: Пособие для учителя. - Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2003.
3. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
4. Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Методика обучения основными видами движений на уроках физической культуры в школе. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС,2002
5. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2000.

[Интернет-ресурсы по физической культуре](http://nosdrin.21416s15.edusite.ru/p28aa1.html)

* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>, сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* <http://www.trainer.h1.ru/>, - сайт учителя физ.культуры
* <http://zdd.1september.ru/>, - газета "Здоровье детей"
* <http://spo.1september.ru/>, - газета "Спорт в школе"
* <http://festival.1september.ru/>, - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* <http://sportlaws.infosport.ru>,

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

* <http://kzg.narod.ru/>, - Журнал «Культура здоровой жизни»
* ://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm,

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

* <http://www.sportreferats.narod.ru/>,
* <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>, сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
* Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php), …
* Журнал "Теория и практика физической культуры"  
  <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>, ,
* Правила различных спортивных игр  
  <http://sportrules.boom.ru/>,
* Спортивные ресурсы в сети   
  Интернет'url=http://www.nlr.ru/res/inv/ic\_sport/index.php
* [Каталог образовательных интернет-ресурсов,](http://www.edu.ru/modules.php?op=modload&name=Web_Links&file=index&l_op=viewlink&cid=1831)  Физическое воспитание дошкольников: Учебное пособие Учебное … ФизкультУРА: образовательный проект по физической культуре На сайте публикуются статьи по физической культуре.
* Учебные нормативы  **10 класс (ДЕВУШКИ)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Бег 100м (сек) | 16.5 | 17.0 | 17.8 |
| 2 | Бег 2000 м (мин.,сек.) | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 3 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 165 | 155 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега | 375 | 340 | 300 |
| 5 | Метание набивного мяча | 580 | 470 | 405 |
| 6 | Метание гранаты 500г | 18 | 13 | 11 |
| 7 | Поднимание туловища (раз) | 35 | 26 | 22 |
| 8 | Прыжки через скакалку | 135 | 110 | 70 |
| 9 | Наклон вперёд сидя (см) | +16 | +12 | +9 |
| 10 | Ходьба на лыжах 3км | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| 11 | Кросс 2000 м. | 11.00 | 12.20 | 13.20 |
| 12 | Подтягивание в висе лёжа | 16 | 12 | 8 |
| 13 | «Челночный бег» 4х9 (сек.) | 10.3 | 10.6 | 11.1 |

**Кодификатор планируемых метапредметных результатов**

Согласно ФГОС планируемые результаты освоения обучающимися ООП ООО уточняют и конкретизируют общее понимание образовательных результатов, в том числе метапредметных.

Достижение метапредметных результатов происходит в процессе реализации как программ по учебным предметам, так и междисциплинарных программ.

**Реализация междисциплинарной программы "Формирование универсальных учебных действий»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Код** | **Планируемые результаты реализации междисциплинарной программы**  **«Формирование универсальных учебных действий»** |
| **Личностные УУД** | |
| Л1 | осознание российской гражданской идентичности в совокупности когнитивного, ценностно-эмоционального и деятельностного компонентов |
| Л2 | адекватная позитивная Я-концепция и самооценка |
| Л3 | выраженная устойчивая мотивация к обучению и познавательной деятельности |
| Л4 | готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений |
| Л5 | ориентация в системе моральных норм и ценностей, готовность и способность к их выполнению |
| **Регулятивные УУД** | |
| Р1 | целеполагание: умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности |
| Р2 | планирование: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач |
| Р3 | контроль: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата |
| Р4 | коррекция: умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией |
| Р5 | оценка: умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения |
| **Коммуникативные УУД** | |
| К1 | умение учитывать разные мнения и согласовывать различные позиции |
| К2 | умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение |
| К3 | умение организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, работать в группе:  определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнёром; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра. |
| К4 | умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации |
| К5 | владение монологической формой речи |
| К6 | владение диалогической формой речи |
| **Познавательные универсальные учебные действия** | |
| П1 | умение осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий |
| П2 | умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач |
| П3 | умение осуществлять логические учебные действия: |
| П 3.1. | давать определение понятиям |
| П 3.2. | обобщать понятия (осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объёмом к понятию с большим объёмом) |
| П 3.3. | осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия |
| П 3.4. | осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций |
| П 3.5. | устанавливать причинно-следственные связи |
| П 3.6. | строить логическое рассуждение, делать умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы |
| П4 | умение формулировать проблемы и определять способы их решения |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ

ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **86** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 28 |
| 1.3 | Волейбол | 22 |
| 1.4 | Баскетбол | 22 |
| 1.5 | Гимнастика | 14 |
| 2 | **Вариативная часть** | **16** |
| 2.1 | Спортивные игры | 16 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10 –А**  КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 28 | 12 |  |  | |  | |  | 16 |
| 3 | Волейбол | 30 |  | 15 |  | |  | | 7 |  |
|  | | 8 |  |  | |  | |
| 5 | Баскетбол | 30 |  | |  | 13 | 17 |  |  | |
| 6 | Гимнастика | 14 |  | |  | |  | 14 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 31 | | 23 | |

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала (сетка часов)**

**по четвертям для учащихся 10 –А класса ГБОУ лицея № 623**

**на 2016-2017 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Четверть | Количество часов (уроков) |
| **1 четверть** | **27** |
| **II четверть** | **21** |
| **III четверть** | **30** |
| **IV четверть** | **24** |

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема урока | Основные элементы содержания | Практика | Контроль | Планируемые результаты обучения  (личностные, метапреметные, предметные) | Планируемые сроки | Дата проведения |
| 1 | | Инструктаж по технике безопасности. ЗОЖ. | Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Формирование здорового образа жизни Возрождение олимпийских игр. Медленный бег 5 мин. | Готовят места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе согласно требованиям безопасности и гигиеническим правилам, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляют факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняют. Составляют и выполняют комплекс общеразвивающих упражнений. Выполняют специальные беговые упражнения. Соблюдают правила безопасности. | Текущий | **УУД к разделу лёгкая атлетика:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений | 1.09-7.09 | 2.09.15 |
| 2 | | Низкий старт. | Бег на короткие дистанции. Низкий старт. Круговая тренировка на развитие физических качеств (прыжки в длину, подтягивания, пресс приседания с отягощением). Бег 5,5 мин. | Изучают историю легкой атлетики. Запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий |  |  |
| 3 | | Самоконтроль.  Высокий и низкий старт. | Самоконтроль. Субъективные и объективные показатели самочувствия. Индекс Рюфье Высокий и низкий старт. Бег 30м - учет. Бег 6 мин. | Описывают технику выполнения высокого старта, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий |  |  |
| 4 | | Метание. Прыжки в длину с места. | Возрождение олимпийских игр. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. Эстафета с бегом 5х 10 м. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 6 мин. | Соблюдают технику выполнения беговых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты | Текущий | 8.09-14.09 |  |
| 5 | | Метание. Бег 60 м | Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; Метание теннисного мяча в коридор 5-6 м на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Учёт бега на **60м**. | Метают малый мяч на дальность.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития скоростной выносливости. | Текущий |  |  |
| 6 | | Прыжки в длину с разбега. | Президентские состязания: Бег 1 км, 60м, на брюшной пресс, подтягивания. Запись в карточки и перевод своих результатов в баллы. | Отбирают и выполняют упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют упражнения для развития скоростной выносливости. Прыгают в длину с места. | Текущий |  |  |
| 7 | | Прыжки в длину с разбега. | Медленный бег 8 мин. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности Прыжки в длину с разбега 15-16 шагов. Круговая тренировка. | Соблюдают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют прыжковые упражнения для развития прыгучести. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Применяют беговые упражнения для развития выносливости | Текущий | 15.09-21.09 |  |
| 8 | | Прыжки в длину с разбега. Челночный бег 3\*10 м. | Возрождение олимпийских игр. (тестовый контроль). Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности. Бег в медленном темпе до8,5 мин. | Соблюдают технику выполнения беговых и прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Применяют беговые упражнения для развития быстроты и выносливости. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий |  |  |
| 9 | | Президентские состязания. Подтягивания. | Прыжки в длину с разбега. Медленный бег 10 мин. Челночный бег 3х10 м, Игры. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Фиксируют результаты тестов в карточках самоконтроля. | Текущий |  |  |
| 10 | | Президентские состязания. | Работа с карточками «Президентские состязания». Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Специальные  беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков. Президентские состязания. подтягивание, наклон вперёд | Взаимодействуют  со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий | 22.09-28.09 |  |
| 11 | | Кросс 1 км. Прыжки в длину с разбега. | Кросс 1 км на результат. Прыжки в длину с разбега с фиксированием результата. Подтягивание. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий |  |  |
| 12 | | Подвижные и спортивные игры. | Лапта. Подвижные игры. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых упражнений, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. Планируют индивидуальную работу по самосовершенствованию физической подготовки. | Текущий |  |  |
| 13 | | Т.б. на уроках волейбола. История волейбола | Техника безопасности во время занятий волейболом. «Волейбол». История возникновения. Перемещения. волейболиста. Совершенствовать технику передачи мяча двумя руками сверху. Тестирование по программе «Физкультурный паспорт»: подтягивания в висе (девочки - пресс) и прыжок в длину с места. | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Текущий | **УУД к разделу волейбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях волейболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками. | 29.09-5.10 |  |
| 14 | | Верхняя передача после перемещения. | Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху после перемещения. Круговая тренировка по развитию быстроты реакции. | Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Текущий |  |  |
| 15 | | Приём снизу после перемещения. | Правила игры в волейбол, техника верхней передачи. Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Передача мяча сверху над собой. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 16 | | Верхняя передача мяча назад. | Теория. Ловкость и быстрота . Методы развития.  Закрепить передачи мяча двумя руками сверху. Техника перемещений. Игра по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 6.10-12.10 |  |
| 17 | | Учебная игра в волейбол. | Закрепить технику верхней передачи и нижнего приёма мяча после перемещения. Игра в волейбол. | Демонстрируют технику верхней передачи и приёма мяча  Осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 18 | | Подвижные игры. Круговая тренировка. | Круговая тренировка. Подвижные игры «Защита городов», «лапта» | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 19 | | Прием мяча. Игра в волейбол. | Быстрота , ловкость. Методы развития.  ( тестовый контроль)  Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. | 13.10-19.10 |  |
| 20 | | Быстрота, ловкость. Подача. | Техника верхнего и нижнего приёма мяча. Передача мяча снизу. Повторить элементы волейбола, игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 21 | | Техника верхней прямой подачи. | Техника верхней подачи мяча. Приём – Передача после перемещения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Отжимания. | Описывают технику верхней подачи, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 22 | | Верхняя подача в заданную зону. | Закрепить верхнюю подачу в зону. Игра в волейбол по правилам.  Итоги тестирования по программе «Физкультурный паспорт». | Описывают технику верхней подачи, осваивают её самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 20.10-26.10 |  |
| 23 | | Приём и передачи мяча снизу. | Жесты судей (в/б). Передачи и приём мяча в зонах 4-3-4 с перемещениями. Приём и передачи мяча снизу. Взаимодействие игроков. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 24 | | Нападающий удар. Приём мяча снизу. | Передачи мяча снизу. Техника нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 25 | | Нападающий удар через сетку. Игра. Челночный бег. | Нападающий удар через сетку. Челночный бег на результат. Учебная игра в волейбол по упрощённым правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют умение техники подачи мяча. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. | 27.10-30.10 |  |
| 26 | | Нападающий удар из 2 и 4 зоны. | Жесты судей (в/б) Нападающий удар при работе в тройках: 6-3-2 (4). Приём после удара.  Игра по правилам. Судейство. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют умение выполнять подачу мяча на сторону соперников. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. |  |  |
| 27 | | Игра в волейбол. Судейство. | История и правила игры в волейбол  Закрепить нападающий удар в процессе игры. Учебная игра в волейбол по правилам. Судейство. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха | Текущий |  |  |
| 28 | Нападающий удар из 2 и 4 зоны. | | Теория. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Нападающий удар при работе в тройках: 6-3-2 (4). Приём после удара.  Игра по правилам. Судейство. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, перемещений и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | **УУД к разделу волейбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях волейболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками. | 9.11-14.11 |  |
| 29 | Постановка блока. | | Прямой нападающий удар. Постановка блока. Круговая тренировка на совершенствование технических элементов волейбола. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, перемещений и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 30 | Тактика игры в нападении. | | Тактика игры в нападении. Закрепить прямой нападающий удар и приём после удара.  Игра в волейбол по правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Приём подачи на оценку. |  |  |
| 31 | Приём мяча после подачи. Тактика защиты. | | Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр (тестовый контроль)  Передачи и удары мяча во встречных колоннах.  Постановка блока. Тактика защиты. | Демонстрируют технику нападающего удара. Осваивают самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 16.11-21.11 |  |
| 32 | «Физкультурный паспорт». Учебная игра. | | Тестирование по программе «Физкультурный паспорт»:  Бег 1 км, подтягивания в висе (девочки-пресс) и прыжок в длину с места.  Запись в карточки «Физкультурный паспорт». Учебная игра в волейбол (судейство учащимися) | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. |  |  |
| 33 | Постановка блока. Тактика защиты. | | Взаимодействие игроков в защите. Закрепить прямой нападающий удар и постановку блока.  Игра в волейбол по правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 34 | Прямой нападающий удар в зону | | Демонстрация презентаций о любимом Олимпийском чемпионе. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствовать прямой нападающий удар в зону.  Игра в волейбол по правилам. | Соблюдают технику безопасности. Оценивают результат своей работы по физической подготовке. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 23.11-28.11 |  |
| 35 | Физкультурный паспорт. | | Учебная игра в волейбол. Итоги тестирования. Индивидуальные Д/З по итогам тестирования (на 10.01) | Знакомятся с правилами техники безопасности игры в баскетбол, с правилами игры и техническим приёмами.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. |  |  |
| 36 | Баскетбол. Техника безопасности. Перемещение с ведением. | | Техника безопасности во время занятий баскетболом. История возникновения игры и правила. Перемещения в сочетании с передачами и ведением. Эстафеты и игровые ситуации. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | **УУД к разделу баскетбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях баскетболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками. |  |  |
| 37 | Совершенствование основных приёмов в баскетболе. | | Круговая тренировка, используя упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.  ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с ведением, перемещениями, поворотами и обманными движениями | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 30.11-5.12 |  |
| 38 | Совершенствование основных приёмов в баскетболе. | | Совершенствование основных приемов.  ловлю и передачу мяча двумя руками от груди с ведением, перемещениями, поворотами и обманными движениями Техника броска в кольцо. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 39 | Финты. Правила и жесты судьи. | | Остановки, повороты после перемещений, ведение мяча с изменением направления с сопротивление защитника. Передачи в сочетании с ведением мяча и финтами. . Игра в баскетбол по правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 40 | Бросок в кольцо – тест. | | Оценка техники ведения мяча с изменением направления Перемещения, передачи и ведение на месте и в движении без сопротивления. Бросок в кольцо. Учебная игра в баскетбол. Бросок в кольцо. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | **УУД к разделу баскетбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях баскетболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками | 7.12-12.12 |  |
| 41 | Бросок после передачи на скорости. | | Правила баскетбола и жесты судьи.  Бросок в кольцо в движении после передачи и приёма на скорости. Эстафеты с ведением и передачами, ловлей и броском в кольцо.. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 42 | Бросок после передачи на скорости.. | | Бросок в кольцо в движении после передачи и приёма мяча на скорости Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 43 | Совершенствование ведения мяча и техники защитных действий. | | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника Учебная игра в баскетбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. | 14.12-19.12 |  |
| 44 | Совершенствование техники броска. Взаимодействие игроков. | | Бросок после ведения с обводкой препятствий. Броски с места и в движении в 3-х секундной зоне. Взаимодействие игроков. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. |  |  |
| 45 | Тактические действия. Быстрый прорыв. | | История возникновения и правила игры в баскетбол.  Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Нападение быстрым прорывом.  Учебная игра в баскетбол. | Описывают тактику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 46 | Совершенствование тактики игры. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 21.12-26.12 |  |
| 47 | Стритбол. Турнир по стритболу. | | Стритбол. Правила и тактика игры. Турнир по стритболу в классе. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 48 | Физкультурный паспорт. | | Тестирование по программе «Физкультурный паспорт»:  Бег 1 км, подтягивания в висе (девочки-пресс) и прыжок в длину с места. Учебная игра в баскетбол. | Описывают технику игровых действий в стритболе, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 49 | Совершенствование техники бросков мяча | | Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, бросок после поворота и ухода от защитника | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | **УУД к разделу баскетбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях баскетболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям баскетболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий в баскетболе.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий баскетболиста;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по баскетболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками. | 11.01-16.01 |  |
| 50 | Быстрый прорыв | | Быстрый прорыв. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока с сопротивлением. Передачи мяча различными способами: в движении, в парах и тройках, с сопротивлением. Учебная игра в баскетбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 51 | Совершенствование тактики игры. | | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 52 | Аналитическая работа по итогам тестирования | | Итоги тестирования. Индивидуальные Д/З по итогам тестирования (на 8.04) | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Учет динамики развития качеств | 18.01-23.01 |  |
| 53 | Совершенствование техники защитных действий | | Действия игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра в баскетбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники и тактики игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 54 | Овладение мячом с отскока | | Правила игры. Судейские жесты. Овладение мячом с отскока. Укрывание мяча. Учебная игра в баскетбол. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 55 | Взаимодействие игроков | | Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Взаимодействие игроков. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий | 25.01-30.01 |  |
| 56 | Взаимодействие игроков | | Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Взаимодействие игроков. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. |  |  |
| 57 | Взаимодействие игроков | | Правила игры. Судейские жесты. Сочетание приёмов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. Взаимодействие игроков. | ***Р.:*** используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов.  ***К.:*** взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Текущий |  |  |
| 58 | Штрафной бросок. | | Штрафной бросок – техника. Судейство учащимися.  Учебная игра в баскетбол. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.  ***К.:*** соблюдают правила безопасности. | Текущий. | 1.02-6.02 |  |
| 59 | Закрепление штрафного броска. | | Тренировка штрафного броска. Судейство учащимися.  Учебная игра в баскетбол. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.  ***К.:*** соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |  |
| 60 | Штрафной бросок на результат | | Штрафной бросок. Броски в кольцо в движении.  Учебная игра в баскетбол. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.  ***К.:*** соблюдают правила безопасности. | Текущий |  |  |
| 61 | Бросок в кольцо в движении после ведения. | | Броски в кольцо в движении после ведения с обводкой препятствий на время. Учебная игра в баскетбол. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий.  ***К.:*** соблюдают правила безопасности. | Текущий | 8.02-13.02 |  |
| 62 | Учебная игра в баскетбол. Ведение. | | Круговая тренировка на развитие качества силы. Учебная игра в баскетбол. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха и используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов.  ***К.:*** взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Текущий |  |  |
| 63 | Учебная игра в баскетбол. | | Турнир по баскеболу. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха и используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов.  ***К.:*** взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Текущий |  |  |
| 64 | Техника безопасности. Акробатика. | | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. История гимнастики Виды гимнастики. Акробатические упражнения. Наклон вперёд.  Стока на лопатках, 2 кувырка вперед слитно. | ***Р.:*** используют игру баскетбол в организации активного отдыха и используют игровые действия баскетбола для развития физических качеств.  ***П.:*** моделируют технику игровых действий и приемов.  ***К.:*** взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий | Текущий | 15.02-20.02 |  |
| 65 | Строевые упражнения. Стойка на руках с помощью. | | Виды гимнастики. Развитие гибкости. Повороты в движении. ОРУ в парах. стойка на руках с помощью; Лазание по канату в три приёма. Развитие силы. | ***Р.:*** Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями  ***П.:*** Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности..  ***К.:*** Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий |  |  |
| 66 | Мост из положения стоя, перевороты в стойку на колене. | | ОРУ на гибкость. Упражнение с обручем. Мост из положения стоя, переворот в стойку на колене. Подтягивания –тренировка. | Изучают историю гимнастики. Различают предназначение каждого вида гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.  Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий | **УУД к разделу гимнастика:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятия гимнастикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой  с основами акробатики.  ***Регулятивные***  **-**умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;*  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.  ***Коммуникативные***  уметь слушать и вступать в диалог;  -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций. |  |  |
| 67 | Акробатическая комбинация. | | ОРУ с гимнастическими палками. Переворот в стойку на колене из и. п. мост. Комбинация из изученных акробатических элементов. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий | 22.02-27.02 |  |
| 68 | Упражнение на брусьях. Висы и упоры. | | Упражнение на брусьях (из виса на в.ж. раскачианием перемах ног на н.ж, переворот в сед на бедре). Круговая тренировка на развитие качеств силы и гибкости. | Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику акробатических упражнений. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий |  |  |
| 69 | Комбинация из упражнений на брусьях. | | История гимнастики Виды гимнастики. Комбинация из упражнений на брусьях. | Описывают технику изучаемых упражнений. Осваивают технику изучаемых упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий |  |  |
| 70 | Упражнение с лентой, с гантелями | | ОРУ с лентой, с гантелями. Упражнение с лентой Круговая на развитие качеств силы и гибкости. | Описывают технику упражнений с лентой и гантелями. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении | Текущий.. | 29.02-5.03 |  |
| 71 | Висы и упоры. Контроль силы. | | Аэробика. Упражнения на перекладине, брусьях.  ОРУ на степ-платформе.  Упражнение с лентой.  Развитие гибкости. | Описывают технику упражнений в висах и упорах. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Текущий |  |  |
| 72 | Опорный прыжок. | | Аэробика. Степ-платформа. Опорный прыжок боком с косого разбега. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. Развивают силовые способности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Текущий |  |  |
| 73 | Ритмика. Опорный прыжок | | Гибкость. Методика развития гибкости.  Развитие координации. Опорный прыжок боком с косого разбега. | Описывают технику опорных прыжков. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику опорных прыжков своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Текущий. | 7.0312.03 |  |
| 74 | Развитие координации. Упражнение со скакалкой на 32 счета. | | Упражнение со скакалкой на 32 счета.  Аэробика. Занятие на спет-платформе. | Описывают технику упражнений со скакалкой. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Текущий |  |  |
| 75 | Гимнастическая полоса препятствий. | | Показ гимнастических комплексов с предметами. Техника прохождения препятствий. | Описывают технику выполнения упражнений на полосе препятствий. Осваивают её, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки и активно помогают их исправлению | Текущий |  |  |
| 76 | Приёмы самоконтроля. Развитие быстроты. Инстр. по т.б. | | Теория. Приёмы самоконтроля. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках Упражнения на быстроту реакции. Учебная игра в волейбол. | В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки  и активно помогают их исправлению | Текущий | 14.03-18.03 |  |
| 77 | Гимнастическая полоса препятствий. | | Гимнастическая полоса препятствий. Оценка за технику и время прохождения. | Демонстрируют технику выполнения упражнений, предупреждают появление ошибок  , соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки, активно страхуют и помогают исправлению ошибок. | Текущий |  |  |
| 77 | Нападение через 3-ю зону. | | Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение  через 3-ю зону Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. | Демонстрируют технику выполнения упражнений, предупреждают появление ошибок  , соблюдают правила техники безопасности. В случае появления ошибок умеют их исправлять. Умеют анализировать технику выполнения упражнений своих сверстников, выявляют типовые ошибки, активно страхуют и помогают исправлению ошибок. | Текущий |  |  |
| 79 | Прямой нападающий удар через сетку. | | Приёмы самоконтроля. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону.. . Групповое блокирование. Верхняя прямая подача прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Текущий. | 1.04-7.04 |  |
| 80 | Физкультурный паспорт | | Тестирование по программе «Физкультурный паспорт».  Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Выполняют тестовые упражнения.  Анализируют динамику изменения уровня развития физических качеств. Характеризуют волейбол как командную игру. Рассматривают основные правила игры. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности | Текущий | **УУД к разделу волейбол:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятиях волейболом;  -учебно-познавательный интерес к занятиям волейболом.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  передач, разновидностей бега, бросков мяча с места;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных тактических и технических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по волейболу ;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и одноклассниками. |  |  |
| 81 | Игровой урок. Судейство. | | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Судейство. Учебная игра в волейбол по правилам. | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 82 | Игровой урок. Судейство. | | Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар Судейство. Учебная игра в волейбол по правилам. | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий. | 8.04-14.04 |  |
| 83 | Аналитическая работа по итогам тестирования | | Итоги тестирования. Индивидуальные Д/З по итогам тестирования (на 8.04) | Анализируют эффективности индивидуальной работы Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют знания правил волейбола.  Осуществляют судейство игры в волейбол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Оценка за динамику результатов |  |  |
| 84 | Техника безопасности.  Прыжки в высоту. | | Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Развитие прыгучести. Многоскоки. Прыжки в высоту с разбега в 9-11 шагов | Описывают технику игровых действий  и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрируют знания правил волейбола.  Осуществляют судейство игры в волейбол.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Текущий |  |  |
| 85 | Прыжки в высоту. | | Бег с препятствиями. Скакалка. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту.  Спортивная игра в лапту. | .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха | Текущий | 15.04-21.04 |  |
| 86 | Прыжки в высоту | | Прыжок в высоту с разбега. Медленный бег до 7 мин. | Описывают фазы прыжка в высоту. Обирают и выполняют специальные прыжковые и подводящие упражнения. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий. |  |  |
| 87 | Прыжки в высоту | | Закрепить прыжок в высоту с разбега. Преодоление планки. Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори дор 10 м и на заданное расстояние; Медленный бег до 7 мин. | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий | **УУД к разделу лёгкая атлетика:**  ***Личностные***  мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;  -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.  ***Регулятивные***  -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на  формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);  - планировать свои действия при выполнении  ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  *-* учитывать правило в планировании и контроле способа решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  -оценивать правильность выполнения двигательных действий.  ***Познавательные***  осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;  - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;  - выражать  творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений спредметами и без.  ***Коммуникативные***   уметь слушать и вступать вдиалог с учителем и учащимися;  -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений |  |  |
| 88 | Прыжки в высоту. | | Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в кори дор 10 м и на заданное расстояние Совершенствовать прыжок в высоту с разбега. Прыжки в высоту на результат. | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий | 22.04-28.04 |  |
| 89 | Прыжки в длину. Бег 60 м. | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.  Ускорения. Старты. Бег - 60м - учет. Прыжки в длину с разбега. | Соблюдают технику выполнения прыжка с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Текущий |  |  |
| 90 | Физкультурный паспорт. | | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния до 20 м.  Контроль Д/З: Тестирование по программе «Физкультурный паспорт»: | Демонстрируют технику прыжка в высоту способом перешагивания. Изучают технику метания теннисного мяча на дальность. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | Текущий |  |  |
| 91 | Эстафетный бег | | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние . Ускорения. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега. | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений и скоростного бега, осваивают ее самостоятельно, с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Соблюдают правила безопасности. Контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений | Текущий | 29.04-6.05 |  |
| 92 | Аналитическая работа по итогам тестирования | | Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние Итоги тестирования. Индивидуальные Д/З по итогам тестирования (на 8.04) | Анализируют эффективности индивидуальной работы Выполняют тестовые упражнения.  Анализируют динамику изменения уровня развития физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями | Оценка за динамику результатов тестирования. |  |  |
| 93 | Кросс. Прыжки в длину. | | Бег1500 м без учета времени. Прыжки в длину. Спортивные игры. | Соблюдают технику выполнения упражнений с передачей эстафетной палочки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в беге , соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий. |  |  |
| 94 | Кроссовый бег. | | Длительный бег до 25 мин. Спортивные игры. | .Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику  и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе и используют игру в волейбол в организации активного отдыха | Текущий | 7.05-13.05 |  |
| 95 | Игровой урок | | Бег с препятствиями Спортивные игры. | Демонстрируют технику прыжка в длину с разбега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Выполняют нормативы физической подготовки по легкой атлетике | Текущий |  |  |
| 96 | Зачетный урок | | Зачет по предмету «Физическая культура».  Бег 1000 км , подтягивания и  подтягивания в висе лёжа.  Сдача теоретического зачета освобождёнными от практических занятий. | Описывают технику бега по пересеченной местности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдают правила безопасности | Оценка  за зачет по трем видам. |  |  |
| 97 | Игровой урок | | Бег с препятствиями Спортивные игры. | Соблюдают технику выполнения упражнений. Соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий | 14.05-20.05 |  |
| 98 | Игровой урок. | | Эстафеты, круговая тренировка Спортивные игры. | Соблюдают технику выполнения упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий |  |  |
| 99 | Спортивные и подвижные игры. | | Эстафеты, круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. | Соблюдают технику выполнения упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий. |  |  |
| 100 | Спортивные и подвижные игры. | | Эстафеты, круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. | Соблюдают технику выполнения упражнений. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений  Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе прыжковых упражнений. | Текущий | 21.05-25.05 |  |
| 101 | Подвижные и спортивные игры | | Эстафеты, круговая тренировка. Спортивные и подвижные игры. | Соблюдают технику выполнения прыжковых упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, и упражнений в метании, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений | Текущий |  |  |
| 102 | Итоговый урок | | Рекомендации.. Спортивные и подвижные игры. Итоговое занятие по физической культуре. Домашнее задание на лето. | Анализируют эффективности индивидуальной работы Соблюдают технику выполнения упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр, соблюдают правила безопасности. Выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по частоте сердечных сокращений. | Текущий |  |  |

Итого 102 час

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | | **Год** |
| 1 | Л.Б. Кофман | | «Настольная книга учителя физической культуры», | | Москва, ФиС | 1998 |
| 2 | В.Г. Чайцев, И.В. Пронина | | «Новые технологии физического воспитания школьников» | | Москва, АРКТИ | 2007 г. |
| 3 | В.С. Родиченко | | «Твой олимпийский учебник», | | Москва, «Советский спорт», | 2007 |
| 4 | Г Пинхолстер | | Энциклопедия баскетбольных упражнений», | | ФиС», | 1973 |
| 5 | С. Башкин | | «Уроки по баскетболу» | | Москва, ФиС» | 1966 |
| 6 | Т.И. Магомедова, Л.Н. Канищева | | «Формирование здорового образа жизни» 5-11 классные часы | | Волгоград, «УЧИТЕЛЬ», | 2007 |
| 7 | Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман | | «Физическая культура 8-9 » | | Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ» | 1996 |
| 8 | Н.Ю. Никифорова | | «Нестандартные уроки физкультуры, 7 класс», | | Волгоград, «КОРИФЕЙ», | 2006 |
| 9 | Г.В. Бондаренкова, Н.И. Коваленко, А.Ю. Уточкин | | «Физкультура. 9 класс» Поурочные планы. | | Волгоград, «УЧИТЕЛЬ» | 2004 |