



Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение городского округа Тольятти
«Школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 41»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей

творческого цикла

Протокол № 1 от 29.08.2017

ПРИНЯТО

Педагогическим советом Школы

Протокол № 1 от 29.08.2017

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 64/5 от 30.08.2017

Директор МБУ «Школа № 41»


Ю.М. Давыдов

Рабочая программа
по физической культуре
10-11 класс
(общеобразовательный уровень)

Составитель:

учитель физической культуры Фарафонова Н.В.

учитель физической культуры Саврушкина О.В.

учитель физической культуры Шагиева Г.Р.

Тольятти, 2017

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Старшеклассник 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;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Старшеклассник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших 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

Старшеклассник 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 самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в 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 лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты .

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10—11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
 - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
 - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
 - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- « формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультур-

но-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—

- 15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- « демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.
- **Метапредметные результаты**
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
 - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
 - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
 - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
 - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
 - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- « умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи,

допинг), и их опасных последствий;

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения

оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

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

В области нравственной культуры:

» способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической

и физической подготовке;

- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- о способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жеста-ми.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

II. Содержание учебного предмета, курса.

Содержание данной программы предназначено для обучающихся основной и подготовительной медицинских групп.

Программный материал включает разделы; подвижные игры, спортивные игры (баскетбол, волейбол), легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка. Каждый из разделов программы имеет свои задачи, которые решаются в результате учебной деятельности. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Теоретические основы знаний о физической культуре отрабатываются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также на уроках теории.

В разделе «Спортивные игры» продолжается углубленное изучение спортивных игр, закрепляются и совершенствуются ранее усвоенные элементы техники владения мячом.

Раздел «Гимнастика»

Гимнастические упражнения, включенные в программу старших классов, направлены, прежде всего, на развитие силы, силовой и скоростной выносливости различных групп мышц.

В разделе «Легкая атлетика» усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и количество способов в прыжках и метаниях.

В разделе «Лыжная подготовка» для всех классов предусмотрены основные способы передвижения на лыжах - попеременный двушажный ход и одновременные хода, подъемы, спуск в основной стойке торможения, повороты на месте и в движении. В старших классах постепенно увеличивается длина дистанций, проходимых с равномерной и переменной интенсивностью преимущественно на среднепересеченной местности. Чаше, чем в средних классах, применяются эстафеты и различные соревнования.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. В старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Один раз в триместр проводится контрольная работа по теории изученного раздела.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения.

Психолого-педагогические основы. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний. Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Закрепление навыков закаливания. Воздушные и солнечные ванны.

Закрепление приемов саморегуляции. Аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Закрепление приемов самоконтроля.

Спортивные игры

Терминология спортивной игры. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе соревнований.

Гимнастика с элементами акробатики

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкая атлетика

Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. Помощь в судействе соревнований.

Лыжная подготовка

Правила проведения самостоятельных занятий. Особенности физической подготовки лыжника. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Правила соревнований. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Помощь в судействе соревнований.

Практическая часть

Спортивные игры

Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

Техника приема и передач мяча: варианты техники приема и передач мяча.

Техника подачи мяча: нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Варианты нападающего удара через сетку. Техника защитных действий. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Овладение игрой: игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

Совершенствование координационных способностей: прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками).

Развитие выносливости: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 секунд до 18 минут.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей: бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках.

Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении. **Юноши:** с набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 5 кг). **Девушки:** с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Прыжки через скакалку.

Акробатические упражнения:

юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки: сед углом; наклон вперед; стойка на лопатках, мостик, переворот боком. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Висы и упоры:

юноши: пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис, согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости:

юноши: Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Девушки: упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

Развитие координационных способностей: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, с добавлением вращений и акробатических элементов. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

Развитие гибкости: упражнения на растягивание для различных мышечных групп. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке, с предметами.

Легкая атлетика.

Техника спринтерского бега: высокий и низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 60-100 м. Эстафетный бег.

Техника длительного бега:

юноши: бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 3000 м.

Девушки: бег в равномерном и переменном темпе 10-15 мин. Бег на 2000 м.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 13-15 шагов разбега способом «согнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания».

Техники метания малого мяча:

юноши: метание мяча 150 г с 4-5 бросковых шагов на дальность в коридоре 10 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м). Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м.

Девушки: метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность с 4-5 бросковых шагов, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность.

Развитие выносливости:

юноши: длительный бег до 15 минут, кросс, бег с препятствиями, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка.

Девушки: длительный бег до 15 минут.

Развитие скоростно-силовых способностей: бег на 30-60м, прыжки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, круговая тренировка.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления;

Лыжная подготовка.

Техника лыжных ходов: переход с одновременных ходов на попеременные.

Прохождение дистанции до 5 км (*девушки*) и до 6 км (*юноши*).

Преодоление подъемов и препятствий.

III. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

10 – 11 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической	6
2	Способы физкультурной	3
3	Спортивные игры	72
4	Гимнастика с	30
5	Легкая атлетика	62
6	Лыжная подготовка	34
	Итого:	207

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
Раздел программы «Знания о физической культуре» (3 часа)									
1	Инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями С.18	Вводный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры; - первоочередные действия при оказании первой помощи - гигиенические и эстетические требования к подбору одежды и обуви для занятий ФК.	Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями	Умение применять приемы пульсометрии	Уметь регламентировать общение друг с другом и с учителем, отношение к школьному имуществу	Различать допустимые и недопустимые формы поведения.	Наглядные пособия	
2	Организация и проведение соревнований по л/а С.12	Теоретический (1 час)	Знать: - положение - программу - обязанности судей, секретаря - способы	Стремление к развитию основных физических способностей,	Значение спортивно-массовых соревнований для физ. воспитания	Понимание ценности человеческой жизни.		Сантиметр, секундомер, спирометр	

4	Совершенство вание спринтерского бега ТБ на занятиях по л/а С. 104	Комбинированный (1 час)	Знать: - основы техники низкого старта до 40 м 9правильное положение тела, длина шагов) - стартовый разгон - эстафеты с бегом - развитие скоростных способностей	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Варианты низкого старта	Уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения	Технически правильно выполнять способы бега		
5	Эстафетный бег С. 105	Соревновательный (1 час)	Знать: - основы техники эстафетного бега - передача эстафетной палочки - развитие скоростных способностей	Формировать потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость и расстояние при беге.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники и безопасности при выполнении беговых упражнений.	Флажки, конусы секундомер	
6	Челночный бег 3*10 м КУ	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику и варианты челночного бега - развитие координационных способностей	Формировать выносливость и силу воли при выполнении физических сложных упр.	Умение бежать со средней скоростью и ускоряться.	Уметь при необходимости уступать беговую дорожку.	Регулировать дистанцию при беге с одноклассниками.	Флажки, конусы,	

7	Совершенство техники бега в равномерном темпе Ю: 20-25 мин, Д: 15-20 мин	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику медленного бега; - представления о темпе и скорости бега - развитие выносливости	Стремление преодолеть себя.	Умение контролировать скорость, ускоряться.	Проявлять упорство и выносливость.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы.		
8	Бег на Ю: 3000 м, Д: 2000 м	Комбинированный (1 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - ТБ во время бега на местности - развитие выносливости	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении беговых упражнений.	Уметь выбрать нужный для себя темп бега.	Уметь контролировать эмоции при выполнении физических сложных заданий.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Флажки, конусы	
9	Бег с препятствиями	Комбинированный (1 час)	Знать: - бег с высоким подниманием бедра; - способы преодоления препятствий;	Стремление к физическому развитию.	Самостоятельно выбрать способ преодоления препятствий.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику.	Уметь через диалог разрешать конфликты	Кубики, скакалки, флажки, конусы	

10	Прыжки в длину с разбега способом «согнувшись», «прогнувшись» С.108	Комбинированный (1 час)	Знать: - отталкивание с шага; - с 3-11 шагов - технику прыжка с 13-15 шагов разбега - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упр.	Совершенствовать навыки в прыжках	Умение аргументировать свое мнение, убеждать и уступать.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упр.	Скакалки	
11	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»	Комбинированный (1 час)	Знать: - прыжки с 9-11 шагов - правила личной гигиены. - развитие скоростно-силовых способностей	Проявлять качества координации при выполнении прыжковых упр.		Умение слушать чужое мнение, обсуждать и отстаивать свою позицию.		Скакалки, наглядные пособия	
1213	Метание малого мяча в цель (1*1 м) с расстояния Ю: до 20м, Д: до 12-14м	Комбинированный (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча с места на дальность - правила игры «Лапта» - развитие координационных способностей			Находить ошибки при выполнении учебных заданий, стремиться их исправить.	Объективно оценивать свои умения.	Малые мячи, бита	
14	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	Комбинированный (1 час)	Знать: - метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега - развивать координационные способности.		Осваивать двигательные действия при работе с мячом.	Контролировать свои действия.	Соблюдать правила техники и безопасности при работе с мячом.	Малые мячи, сетка, веревка	

1 5	Броски набивного мяча (ю-3кг, д-2кг)	Соревновательный (1 час)	Знать: - бросок двумя руками из-за головы, от груди, снизу, боком с места, с 1-4 шагов; - развитие скоростно-силовых способностей		Совершенствовать технику метания набивного мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания набивного мяча.	Соблюдать правила техники и безопасности при метании набивного мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	
--------	--------------------------------------	--------------------------	---	--	---	--	--	--------------------------	--

Раздел программы «Способы физической деятельности» (3 часа)

№	Тема урока	Тип урока Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Оборудование	Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД		
1 6	Правила самоконтроля	Комбинированный (1 час)	Знать: - как заполнять дневник самоконтроля - как организовать свое учебное время, время на активный отдых, время на сон; - способы измерения пульса	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время.	Уметь по внешним признакам определять степень утомления	Взаимодействовать с окружающими, находить с ними общий язык и общие интересы	Контроль показателей физической подготовки		
1 7	Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий С.194	Комбинированный (1 час)	Знать: - виды силовых упражнений; - правила регулирования нагрузки; - примерные упражнения для основных мышечных групп.	Признаки здоровья решающим фактором в жизни человека.	Уметь выбрать для себя с учетом особенностей способ физической деятельности	Контролировать свои действия.	Стремление к ЗОЖ, способы достижения цели.		

1 8	Физическая нагрузка и её влияние на сердце. Контрольная работа №1	Комбинированный (1 час)	Знать: Представление о физических нагрузках; - как действуют физические упражнения на мышцы человека; - как действуют физические нагрузки на сердце (измерение пульса).	Бережное отношение к своему здоровью.	Необходимость отслеживания состояния здоровья.	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям.	Секундомер	
«Спортивные игры - баскетбол» (15 часов)									
1 9	<i>ТБ при занятиях спортивными играми.</i> <i>Терминология игры в баскетбол.</i> Совершенствование стоек и перемещений игрока	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение баскетбола для физического развития и совершенствования отдельных психических функций - передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед - развивать координационные способности.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Технические правильно выполнять двигательные действия.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	мячи	

20	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов	Комбинированный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - остановку двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - развивать координационные способности.		Технически правильно выполнять двигательные действия	Умение работать (играть) в команде.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	мячи	
21	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте С. 55	Комбинированный (1 час)	Знать: - одной рукой снизу, сбоку - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге) - развитие координационных способностей		Технически правильно выполнять двигательные действия	Умение работать (играть) в команде.		мячи	

2 2	Совершенство ловли и передачи мяча в движении	Комбинированный (1 час)	Знать: - ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча в движении с пассивным и активным сопротивлением защитника (в парах, тройках) - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание с/игр.	Излагать правила и условия проведения с/игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время с/игр.	мячи	
2 3	Совершенство техники и ведения мяча С.56	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику обгрызания: вышагивание, скрестный шаг, поворот - технику ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении с/игр.	Умение самостоятельно выработать стратегию игры.	Взаимодействовать в парах при выполнении и технических действий в игре.	Различать ситуации поведения в подвижных играх.	Мячи	

2 4	Совершенствование техник и ведения мяча С. 57	Комбинированный (1 час)	Знать: - технику перевода мяча перед собой - технику ведения мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой - развитие координационных способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями.	Осваивать технику метания малого мяча.	Осваивать универсальные умения при взаимодействии в группах.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	мячи	
2 5	Совершенствование техник и штрафных бросков мяча С.59	Соревновательный (1 час)	Знать: - двумя руками от груди; - одной или двумя руками от головы; - одной рукой от плеча - несколько команд - броски до промаха	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Проявлять быстроту и ловкость во время с/игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время с/игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	мячи	

2 6	Совершенство вание техник и броско в мяча С.59	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - технику бросков одной рукой от головы в прыжке (мальчики) и двумя руками от головы в прыжке (девочки) - броски после 2 шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния - развитие координационн ых способностей	Проявля ть координ ацию, внимани е, быстроту и ловкость во время проведе ния с/ игр.	Развиват ь выдержк у, прыгучес ть во время игры.		Умен ие корр екти рова ть и внос ить изме нени я в спос обы дейс твия в случ ае расх оже -ний с прав илам и игры.	мячи	
2 7	Совер шенств ование индивид уаль- ной техник и защит ы С.60	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - перехват мяча - накрывания - вырывания и выбивания - правила игры; - развитие координационн ых способностей	Проявля ть координ ацию, внимани е, быстроту и ловкость во время проведе ния с/ игр.		Уметь взаимодей ствовать в парах при выполнени и техническ их действий в играх	Собл юдат ь прав ила техн ики безо пасн ос-ти	мячи	
2 8	Совер шенств ование техник и владен ия мячом С.61	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - комбинацию из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок - тройками, пятерками - развитие координационн ых способностей			Взаимодей ствовать со сверстник ами на принципах дружбы и толерантн ости.		мячи	

29	Совершенствование техники и перемещений, владений мячом	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила игры; - комбинацию из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Совершать технику владения	Взаимодействовать в группах при выполнении и технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	мячи	
30	Освоение тактик и игры С.61	Комбинированный (2час)	Знать: - командное нападение(к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча) - взаимодействие с заслоном - подстраховка - развитие координационных способностей	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений.		Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке.	мячи	
32	Овладение игрой	Соревновательный (1 час)	Знать: - правила игры; - игру по упрощенным правилам баскетбола - комплексное развитие психомоторных способностей	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время ...	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении и технических действий с мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	мячи	

3 3	Овладение игрой	Игровой (1 час)	Знать: - правила игры; - совершенствовать игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:3 - ориентироваться на игровом поле; - быстрый бег с изменением направления - комплексное развитие психомоторных способностей	Развивать стремление к сотрудничеству и стремление к победе.	Уметь контролировать скорость и менять направление на при беге.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Уметь корректировать и вносить изменения в свое поведение.	мячи
--------	-----------------	-----------------	---	--	---	--	--	------

«Гимнастика с основами акробатики» (15 часов)

3 4	<i>ТБ при занятиях</i> Освоение строевых упражнений С.91-92	Комбинированный (1 час)	Знать: - правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; - перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре по восемь в движении - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Различать и выполнять строевые	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	конусы
--------	--	-------------------------	---	--	--------------------------------	--	---	--------

3 5	Совершенствовать ОРУ без предметов на месте	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки - сочетание различных положений рук, ног, туловища - развитие координационных способностей	Стремление к физическому совершенству, развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Флажки, гимнастические палки	
3 6	Совершенствовать ОРУ без предметов в движении	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей - повороты под счёт; - показ и выполнение упражнений; - сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с приседаниями, с поворотами	Совершенствование осанки и координации.	Выполнение строевых команд под счёт. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении с гимнастическими палками.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Флажки, гимнастические палки	

3 7	Совершенствовать ОРУ с предметами	Комбинированный (1 час)	Знать: - значение гимнастических упражнений для развития гибкости - Ю: с набивным и большим мячом (до 5 кг), с гателями (до 8 кг) - Д: с обручами, большим мячом, палками, скакалками	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять.			
3 8	Совершенствование висов и упоров С.93	Комбинированный (1 час)	Знать: Ю: - подъём в упор силой подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперед в сед ноги врозь Д: - вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь - развитие силы	Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	

3 9 4 0 4 1	Освоение акробатических упражнений	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: из упора присев силой стойка на голове и руках; - длинный кувырок через препятствие - стойка на руках с помощью - Д: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках - развитие координационных способностей	Проявлять качества силы, координации при выполнении акробатических упражнений.	Описывать технику кувырка вперед и назад	Взаимодействие в группах при самостоятельной работе.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты, флажки, гимнастические скамейки, карточки	
4 2 4 3 4 4	Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов. С.101	Комбинированный (3 час)	Знать: Ю: кувырок вперед в упор присев-стойка на голове-опускание в упор присев-кувырок назад-перекат назад в стойку на лопатках-перекат в упор присев...с.101 Д: комбинация из ранее изученных элементов - развитие гибкости, силы	Уметь демонстрировать акробатическое соединение из 3-4 элементов.	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Гимнастические маты	

4 5	Совершенство вание коорди на- ционн ых способ нос-те Контро льная работа №2	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - различные равновесия на одной ноге; тоже стоя на колоне; передвижение по скамейке с поворотами переступанием на 180и 360; прыжок с поворотом в равновесие	Проявля ть внимани е, ловкость , координ ацию.	Описыва ть технику гимнасти ческих упражне ний приклад ной направле нности	Оказывать помощь и взаимовыр учку при работе в парах.	Собл юдат ь прав ила ТБ при выпо лне- нии гимн асти- ческ их упра ж. прик ладн ой напр авле н- ност и.	Гимна ст. скамей ка	
4 6	Эстафе ты и игры с исполь зова- нием гимнас тическ их упраж нений и инвент аря	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - развитие координационн ых способностей	Проявля ть внимани е, ловкость , координ ацию.	Описыва ть технику гимнасти ческих упражне ний приклад ной направле нности	Оказывать помощь и взаимовыр учку при работе в парах.	Собл юдат ь прав ила ТБ при выпо л- нени и г/ упра жне- ний прик ладн ой напр авле н- ност и	Гимна стичес кие маты, гимнас т скамей -ки, гимнас т стенки	

4 7	Совершенство ование силовы х способ нос- тей и силово й вынос ливос- ти	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - упр с гантелями; поднимание ног в угол; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; подтягивание в весе (д: в весе лёжа)	Развиват ь внимани е, ловкость , координ ацию движени й, форми ровать правиль ную осанку, равнове сие.	Соверше нство- вать способы передви жения по г/ скамейк е, выявлять и характер изо-вать ошибки при выполне нии упражне ний на скамейк е.	Осваивать универсал ьные умения по взаимодей ствию в группах при работе на скамейке.	Умет ь корр екти рова ть свои дейс твия и дейс твия в груп пе.	Гимна стичес кие маты, флажк и, г/ скамей -ки, кубики , мешоч ки гимнас т. бревно	
4 8	Совер шенств ование скорос тно- силовы х качест в	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - броски набивного мяча в положении стоя от груди на дальность; тоже через голову назад;	Проявля ть выноси вость, силу, координ ацию.	Описыва ть универса льные действия при лазаньи по канату.	Взаимодей ство-вать и проявлять взаимовы ручку при работе в парах.	Взаи моде й- ствов ать и проя влят ь взаи мовы - ручк у при рабо те в пара х.	Г/ маты, скамей -ки, канат	
«Лыжная подготовка » (24 часа)									

49	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами	Вводный (1 час)	Знать: - требования к одежде и обуви во время занятий на лыжах; - значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания; - требования к температурному режиму. - оказание помощи при обморожениях и травмах - правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий	Персональный подбор лыжного инвентаря.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Наглядные пособия, лыжи, лыжные крепления, лыжные палки	
505152	Значение занятий лыжным спортом. Техника лыжных ходов С.117	Комбинированный (3 час)	Знать: - занятия л/с способствуют развитию ССС, ДС, НС, закаливанию, повышению работоспособности - переход с одновременных ходов на попеременные (прямой, с прокатом, с неоконченным толчком одной палкой)	Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжную обгоняющую му.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Лыжи, лыжные палки	

5 3	Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный (1 час)	Знать: - Бег с ускорением на 20-30м 5-6 раз с отдыхом 2-мин				Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки		
5 4 5 5 6	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции состояния лыжни. С. 124 <i>Экипировка лыжника</i>	Комбинированный (3 час)	Знать: - переход без шага; - переход через шаг; переход через два шага С.130	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.		Лыжи, лыжные палки	
5 7	Развитие выносливости	Комбинированный (1 час)	Знать: - применение лыжных мазей - менять направление движения на лыжах. - кросс 1,5-2 км в полную силу	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.					

585960	Преодоление подъемов и препятствий на лыжах	Комбинированный (3 час)	Знать: - перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону - перепрыгивание в сторону - перелезание верхом, сидя и боком	Совершение передвижения на лыжах скользящим шагом.	Объяснить технику выполнения	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Т.Б.		
61	Развитие скоростных качеств	Игровой (1 часа)	Знать: - правила игры «Гонка с преследованием», «Гонка с обгонами»; - менять направление движения на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.		Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
626364	Повороты переступанием в движении.	Соревновательный (3 час)	Знать: - технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	Развитие координации.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжные палки, эстафетные палочки, флажки	
65	Развитие скоростно-силовых качеств в Эстафеты на лыжах.	Соревновательный (1 час)	Знать: - «Эстафеты с передачей палок», «Пустое место» - правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	Проявлять качества координации, выносливость при передвижении на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Т.Б.		

6 5 6 6 6 7	Подъе мы и спуски под уклон.	Игрово й (3 час)	Знать: - технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем средней протяженности - длинные подъемы; - правила игры.	Проявля ть координ ацию при выполне нии поворото в, спусков и подъемо в.	Объясня ть и осваиват ь технику поворото в, спусков и подъемо в.	Осваивать универсал ьные умения в проведени и подвижны х игр на улице.	Т.Б.	Лыжи, лыжны е палки	
6 8	Развит ие выносл ивос- ти КУ	Игрово й (1 час)	Знать: - 5-6 (5-8) км медленно - правила игры; - передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.	Проявля ть координ ацию при выполне нии поворото в, спусков и подъемо в.	Осваиват ь универса льные умения в проведе нии подвижн ых игр на улице.	Управлять эмоциями при общении со своим сверстник ами.	Т.Б.		
6 9 7 0 7 1	Элеме нты тактик и лыжны х ходов	Комби ниро- ванный (3 часа)	Знать: - распределе ние сил на дистанции - порядок выхода со старта - финишировани е	Проявля ть координ ацию при выполне нии спусков в различн ых стойках.	При необход имости осущест влять безопасн ое падение.	Организов ывать деятельно сть с учётом требовани й её безопасно сти.	Т.Б.		
7 2	Развит ие выносл ивос- ти	Комби ниро- ванный (2 часа)	Знать: - пробежки на лыжах на 100-150м 4-6 раз с отдыхом 3-5мин -	Проявля ть положит ельные качества личност и, упорство для освоени я знаний.	При необход имости осущест влять безопасн ое падение.	Организов ывать деятельно сть с учётом требовани й её безопасно сти.	Т.Б.		

«Спортивные игры - волейбол» (18 часов)

7 3	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	Комбинированный (1 час)	Знать: - стойки игрока - перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - развивать координационные способности.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами.	мячи
7 4	Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	Комбинированный (1 час)	Знать: - цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите; - комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) - развивать координационные способности.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр.	Осваивать технические действия из спортивных игр.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Умение корректно вносить изменения в поведение при работе в парах.	мячи

7 5 7 6 7 7	Совершенство ование техник и прием а и переда ч мяча С.72-74	Комби ниро- ванный (3час)	Знать: - прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением- перекатом на спину - прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину - передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед, над собой и назад - развивать координацион- ные способности.	Проявля ть силовые качества и точность	Осваиват ь технику владени я мячом.	Взаимодей ство-вать в группах при выполнени и техническ их действий с мячом.	Умение коррект иро- вать и вносить изменен ия в поведен ие во время игры.	мяч и
7 8	Верхняя прямая подача С.74-76	Комби ниро- ванный (1 час)	Знать: - с вращением, без вращения - развивать координацион- ные способности.	Стремит ься побежда ть, стремит ься улучшит ь свои результата ты.	Совершенство- вание техники владени я мячом.	Взаимодей ство-вать в группах при выполнени и техническ их действий с мячом.	Умение коррект иро- вать и вносить изменен ия в поведен ие во время игры.	мяч и
7 9	Напада ющий удар С.76	Комби ниро- ванный (2час)	Знать: - прямой, с переводом - упр в парах, тройках	Стремит ься побежда ть, стремит ься улучшит ь свои результата ты.	Совершенство- вание техники владени я мячом.	Характери зовать поступки, действия, давать им объективн ую оценку на основе освоенных знаний.	Оценива ть приобре тен-ные навыки владени я мячом.	мяч и

8 0 8 1	Игра по упрощенным правилам волейбола	Комбинированный (2 час)	Знать: - игра и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках - комплексное развитие психомоторных способностей	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.	Совершенствование техники владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.		
8 2 8 3	Освоение техник и нижней прямой подачи	Комбинированный (2 час)	Знать: - прием мяча, отраженного сеткой - нижняя прямая подача расстояния в заданную часть площадки - развивать координационные способности, силу. - упр в парах - направление отскока мяча от сетки	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с волейбольным мячом.	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений с мячом.	мячи	
8 4	Совершенствование техник и прямого нападающего удара	Комбинированный (1 час)	Знать: - при встречных передачах - из зоны 4, 2 с передачей игрока из зоны 3 - из зоны 2-4 с передачей из зон 2-4 - развивать координационные способности, силу.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения с/игр.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Взаимодействовать в группах при выполнении и игровых действий.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	мячи	

8 5 8 6	Совершенство вание техник и защитн ых действ ий С.78-79	Игрово й (2 час)	Знать: - индивидуально е и групповое блокирование, - развивать координацион ные способности.	Стремит ься к победе в игре.	Соверше нство вать технику владени я мячом.	Осваивать универсал ьные умения работы в группе.	Умение коррект иро вать и вносить изменен ия в поведен ие во время игры.	мяч и	
8 7 8 8	Совер шенств ование тактик и игры С.80	Игрово й (2 час)	Знать: - индивидуальны е, групповые, командные тактические действия в нападении - развивать координацион ные способности.	Проявля ть ловкость , внимани е, координ ацию при работе с в/ мячом.	Соверше нство вать технику владени я мячом.	Управлять эмоциями во время игры.	Умение коррект иро вать и вносить изменен ия в поведен ие во время игры.	мяч и	
8 9 9 0	Совер шенств ование тактик и игры С.81	Соревн ова тельны й (2 час)	Знать: - индивидуальны е, групповые, командные тактические действия в защите - развивать координацион ные способности.	Проявля ть внимани е, быстроту и ловкость	Осваиват ь технику владени я мячом.	Взаимодей ство вать в группах при выполнени и техническ их действий в играх.	Соблюд ать правила техники безопас ности при проведе нии эстафет .	мяч и	
«Лёгкая атлетика» (12 часов)									
9 1 9 2	Спринт ерс кий бег ТБ на заняти ях по л/а КУ	Комби ниро ванный (2 час)	Знать: - технику низкого старта, стартового разгона и финишировани я - технику ускорения на короткие дистанции;	Развиват ь скорость , выноси ли вость.	Описыва ть технику выполне ния беговых упражне ний.	Умение сотруднич ать при выполнени и совместны х беговых упражнени й.	Соблюд ать правила техники безопас ности при выполне нии упражне ний на улице.	Фла ж ки, кон усы	

9 3	Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	Соревновательный (1 час)	Знать: - бег с ускорением; - каким беговым шагом выполнять ускорение; - передача эстафеты.	Формирование потребности к ЗОЖ.	Умение контролировать скорость при беге.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Флажки, секундомер	
9 4	Челночный бег 3×10 м. КУ	Групповой (1 час)	Знать: - технику челночного бега; - ускорение с изменением направления.	Развивать скорость, ловкость.	Описывать технику челночного бега.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Кубики, секундомер, секунсы	
9 5 9 6	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени) Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат	Комбинированный (2 час)	Знать: - понятия медленный, средний и быстрый темп бега; - как рассчитывать силы и выбирать скорость при беге на длинные дистанции.	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность.	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении и физически сложных заданий.	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции.		

9 7 9 8	Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	Комбинированный (2 час)	Знать: - прыжки и многоскоки - прыжки с места; - прыжки в движении; - техника приземления.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Гимнастика, гимнастические упражнения	
9 9 10 0	Метание малого мяча с места на дальность. КУ	Групповой (2 час)	Знать: - технику выполнения метания малого мяча на дальность.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча на дальность.	Взаимодействовать в парах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Конусы, малые мячи	
10 11 02	Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно» , «Снайперы»	Игровой (2 час)	Знать: - технику выполнения малого мяча в цель; - правила игры. - типичные ошибки при метании мяча в цель и способы их устранения	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Флажки, малые мячи, щиты	

1 0 3- 1 0 5	Мини-футбол , «Лапта» ,подведение итогов.	Игровой 3ч	Знать правила игры в футбол; - правила игры в лапту. - типичные ошибки при вводе мяча игру и способы их устранения.	Проявлять качество силы и координации во время игры	Осваивать технику и тактику игры	Взаимодействовать в группах	Соблюдать технику безопасности во время игры.	Флажки, малые мячи, щиты	
-----------------------------	--	------------	---	---	----------------------------------	-----------------------------	---	--------------------------	--

