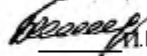



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №17 города Липецка

Утверждено
Директор МОУ СОШ №17

 М.И. Любская

Приказ № 305 от 28.08.18

Согласовано
ЗД по УВР

 Перехина И.В.

Рассмотрено на МО
учит. эстетического цикла
и физической культуры

протокол № 4 от 24.08.18

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по «Физической культуре»
10–11 классы (ФГОС)
Базовый уровень

г. Липецк

I. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и 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 достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

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

Метапредметные результаты освоения физической культуры

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

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

В области 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 организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

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

В области 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;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Вводный инструктаж по охране труда. Инструктаж по охране труда на гимнастике. Инструктаж по охране труда. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Участия в массовых спортивных соревнованиях. Нормы коллективного взаимодействия соревновательной деятельности. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа. банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц. Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Комбинации на спортивных снарядах. Гимнастические упражнения. Прыжки со скакалкой. Тест на гибкость. Подтягивание в висе. Гимнастическая полоса препятствий. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО), совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. Терминология, жестикуляция в волейболе. Игра волейбол. Бег на короткие дистанции. Бег на средние дистанции. Бег на длинные дистанции Эстафетный бег. Кроссовый бег. Бег в равномерном темпе. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Прыжках в длину и высоту с разбега Броски в кольцо. Техника выполнения спусков,

подъемов. Техника выполнения поворотов, торможений. Основные способы плавания.

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы по физической культуре в 10 классе.

10 класс – 2ч в неделю, 68 ч в год.

Информация об используемом УМК:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10 – 11 класс: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях, А.А.Зданевич; под редакцией В.И.Ляха .- 7 – е изд. – М.:Просвещение, 2012.-237с.

№ Урока	Наименование разделов и тем	Дата проведения		Содержание урока	Коли- че- ство часов по теме
		запланиро- ванная	фактиче- ская		
<u>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</u> 18ч.					
КДЦ <u>Предметные:</u> знать: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений; требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде на уроках легкой атлетики; признаки утомления; иметь представление о данном виде спорта. уметь: использовать правила ТБ во время уроков легкой атлетики; быть дисциплинированным на занятиях физической культуры; подсчитывать ЧСС, определять степень утомления; творчески применять способы двигательной деятельности при решении практических задач, связанных с ориентацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой; демонстрировать технику двигательных действий по образцу учителя; давать самооценку; демонстрировать технику низкого и высокого старта; демонстрировать стартовый					

разгон в беге на короткие дистанции (30-60 м); демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); метать гранату в горизонтальную цель; прыгать в длину.

Метапредметные:

Р: развить индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами физической культуры; формировать способность к волевому усилию; формировать умение определять наиболее рациональную последовательность двигательных действий; формировать умение владеть различными средствами само- и взаимоконтроля с учетом специфики легкой атлетики; развивать концентрацию внимания на задании; развивать умение контролировать правильность выполнения двигательного действия, упражнения своих одноклассников, корректировать свои действия; формировать умение контролировать внимание при прослушивании объяснения учителя, чтобы понять и воспроизвести смысл услышанного; развивать умение самостоятельно оценивать свою учебную деятельность посредством сравнения с двигательной деятельностью других учеников; формировать умение самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и определять способы выхода из ситуаций неуспеха.

Ц-ОУУН: формировать умение составлять рефераты в соответствии с выбранным алгоритмом; обучать способам самостоятельного поиска необходимой информации и умение её обрабатывать в необходимом контексте; осваивать новые двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений; находить свои способы решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности; формировать функциональные отношения компонентов объекта, т.е. устанавливать связи компонентов субординации и координации; формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.

логические: анализировать двигательные и технические действия для полного понимания выполнения структуры упражнений. Составлять целый комплекс сложных технических и двигательных действий из подводящих упражнений, разученных по частям.

знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.

К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов; разрешать конфликт; пересказывать доступный по объему естественно-научный текст; уметь слушать; формировать ценности здоровья; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правильные термины для отображения своих мыслей.

Личностные – иметь свое мнение, уметь принимать решение; формировать познавательный интерес;

формирование принятия норм и правил на занятиях физической культуры; формировать самоопределение и смыслообразование; формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью; уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; развивать достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве; пропагандировать здоровый образ жизни.

1	Техника безопасности на уроках л/а. Низкий старт Возрождения олимпийских игр.			Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Бег 3 мин. ОРУ. Теоретические сведения.	1
2	Бега на короткие дистанции. Бег 30 м и 60 м.			Бега на короткие дистанции. А)Низкий старт. Б)Стартовый разгон. В)Бег по дистанции. Д)Финиширование. Бег 30 м и 60 м.ОРУ. эстафета.	1
3	Эстафетный бег. ОФП.			ОРУ. Бег. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Подтягивание (М),отжимание(Д). Поднимание туловища	1
4	Финиширование. Челночный бег 3 x 10м			ОРУ. Бег. Бег по дистанции (по прямой и по повороту) Финиширование. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10м	1
5	Бег на100 м			ОРУ. Бег. Бег 100 м.ОРУ. Эстафета. Прыжковые упражнения.	1
6	Прыжок в длину с места толчком с двух			ОРУ. Бег. Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Спец. беговые упр.	1

	ног.			Спец. прыжковые упр.	
7-8	Прыжок в длину с разбега. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			ОРУ. Бег. Прыжок в длину с разбега. А) Разбег. Б)Отталкивание. В)Полет. Г) Приземление. Теоретические сведения.	2
9-10	Беговые и прыжковые упр.			ОРУ. Бег. Отжимание. Беговые и прыжковые упр.	2
11	Прыжок в длину с места толчком с двух ног.			ОРУ. Бег. Прыжок в длину с места толчком с двух ног. Спец. беговые упр. Спец. Прыжковые упр.	1
12	Метание мяча с разбега на дальность и в цель			Бег. Метание мяча с разбега на дальность и в цель ОРУ. Спец. упр. для метания.	1
13-14	Метание гранаты на дальность			ОРУ. Бег. Метание гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Спец. упр. для метания гранаты. Вис на согнутых руках.	2
15	Упражнение на гибкость.			Бег 15 мин. Упражнение на гибкость. ОРУ	1
16-17	Упражнение на выносливость .Бег			Упражнение на выносливость Бег 500м. ОРУ. Спец. беговые упражнения.	2

	500м.				
18	Контрольные упражнения – бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)			ОРУ. Упражнения на сопротивление. Контрольные упражнения – бег 2000 м (девочки), 3000 м (мальчики)	1

БАСКЕТБОЛ
15ч.

КДЦ

Предметные:

знать: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений; требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде на уроках ;признаки утомления; правила и терминологию игры в ;технические приемы; иметь представление о данном виде спорта.

уметь: использовать правила ТБ во время уроков баскетбола; быть дисциплинированным на занятиях физической культуры; подсчитывать ЧСС, определять степень утомления; творчески применять способы двигательной деятельности при решение практических задач, связанных с ориентацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой; демонстрировать технику двигательных действий по образцу учителя; давать самооценку; демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость, ловкость, быстроту); выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; выполнять различные варианты передачи мяча; выполнять ведение мяча в движении.

Метапредметные:

Р: развить индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами физической культуры; формировать способность к волевому усилию; формировать умение определять наиболее рациональную последовательность двигательных действий; формировать умение владеть различными средствами само- и взаимоконтроля с учетом специфики игры;развивать концентрацию внимания на задании; развивать умение контролировать правильность выполнения двигательного действия, упражнения своих одноклассников, корректировать свои действия; формировать умение контролировать внимание при прослушивании объяснения учителя, чтобы понять и воспроизвести смысл услышанного; развивать умение самостоятельно оценивать свою учебную деятельность посредством сравнения с двигательной деятельностью

других учеников; формировать умение самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и определять способы выхода из ситуаций неуспеха.

Ц-ОУУН: формировать умение составлять рефераты в соответствии с выбранным алгоритмом; обучать способам самостоятельного поиска необходимой информации и умение её обрабатывать в необходимом контексте; осваивать новые двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений; находить свои способы решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности; формировать функциональные отношения компонентов объекта, т.е. устанавливать связи компонентов субординации и координации; формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.

логические: анализировать двигательные и технические действия для полного понимания выполнения структуры упражнений. Составлять целый комплекс сложных технических и двигательных действий из подводящих упражнений, разученных по частям.

знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.

К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов; разрешать конфликт; пересказывать доступный по объему естественно-научный текст; уметь слушать; формировать ценности здоровья; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правильные термины для отображения своих мыслей.

Личностные – иметь свое мнение, уметь принимать решение; формировать познавательный интерес; формирование принятия норм и правил на занятиях физической культуры; формировать самоопределение и смыслообразование; формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью; уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; развивать достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве; пропагандировать здоровый образ жизни.

19	Инструктаж т/б по баскетболу. Правила игры. Летние олимпийские виды спорта.			Инструктаж т/б по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Эстафета с элементами баскетбола .Правила игры. Теоретические сведения.	1
20	Передвижение и			Передвижение и остановки игрока. Игра в	1

	остановки игрока.			баскетбол	
21	Ведение мяча разными способами.			Ведение мяча разными способами. Игра в баскетбол	1
22	Передачи мяча различными способами Бросок двумя от головы .			Передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок двумя от головы с средней дистанции. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
23	Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча в кольцо с 2 шагов.			Эстафета с ведением мяча. Бросок мяча в кольцо с 2 шагов. Игра.ОРУ . Двухсторонняя игра в баскетбол	1
24	Позиционное нападение. Штрафные броски.			Позиционное нападение со сменой мест. Штрафные броски.ОРУ. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
25	Ведение мяча с изменением скорости и направления.			Ведение мяча с изменением скорости и направления. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
26	Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения			Выбивание и вырывание мяча Бросок после ведения в движении позиционное нападение со сменой мест. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
27	Нападение быстрым прорывом. Бросок одной от плеча.			Нападение быстрым прорывом. Бросок одной от плеча в движении с сопротивлением. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
28	Зонная защита. Штрафной бросок.			Зонная защита. Штрафной бросок. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
29	Ведение мяча с			Ведение мяча с обводкой стоек.	1

	обводкой стоек.			Двухсторонняя игра в баскетбол	
30	Штрафные броски			Штрафные броски. Двухсторонняя игра в баскетбол	1
31	Двухсторонняя игра в баскетбол			Двухсторонняя игра в баскетбол	1
32-33	Двухсторонняя игра в баскетбол			Двухсторонняя игра в баскетбол Ведение мяча с обводкой стоек. ОРУ. Бег. Игра в баскетбол.	2

ГИМНАСТИКА

15ч.

КДЦ

Предметные:

знать: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений; требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде на уроках ;признаки утомления; гимнастическую терминологию; основные элементы; технику страховки и само страховки; комплексы утренней и дыхательной гимнастики; гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток); элементы релаксации и ауто тренинга; иметь представление о данном виде спорта.

уметь: использовать правила ТБ во время уроков гимнастики; быть дисциплинированным на занятиях физической культуры; подсчитывать ЧСС, определять степень утомления; творчески применять способы двигательной деятельности при решении практических задач, связанных с ориентацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой; демонстрировать технику двигательных действий по образцу учителя; давать самооценку; демонстрировать физические кондиции (ловкость, гибкость, координацию); выполнять комбинации упражнений из освоенных элементов; демонстрировать комплекс акробатических упражнений.

Метапредметные:

Р: развить индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами

физической культуры; формировать способность к волевому усилию; формировать умение определять наиболее рациональную последовательность двигательных действий; формировать умение владеть различными средствами само- и взаимоконтроля с учетом специфики вида спорта; развивать концентрацию внимания на задании; развивать умение контролировать правильность выполнения двигательного действия, упражнения своих одноклассников, корректировать свои действия; формировать умение контролировать внимание при прослушивании объяснения учителя, чтобы понять и воспроизвести смысл услышанного; развивать умение самостоятельно оценивать свою учебную деятельность посредством сравнения с двигательной деятельностью других учеников; формировать умение самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и определять способы выхода из ситуаций неуспеха.

Ц-ОУУН: формировать умение составлять рефераты в соответствии с выбранным алгоритмом; обучать способам самостоятельного поиска необходимой информации и умение её обрабатывать в необходимом контексте; осваивать новые двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений; находить свои способы решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности; формировать функциональные отношения компонентов объекта, т.е. устанавливать связи компонентов субординации и координации; формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.

логические: анализировать двигательные и технические действия для полного понимания выполнения структуры упражнений. Составлять целый комплекс сложных технических и двигательных действий из подводящих упражнений, разученных по частям.

знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.

К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов; разрешать конфликт; пересказывать доступный по объему естественно-научный текст; уметь слушать; формировать ценности здоровья; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правильные термины для отображения своих мыслей.

Личностные – иметь свое мнение, уметь принимать решение; формировать познавательный интерес; формирование принятия норм и правил на занятиях физической культуры; формировать самоопределение и смыслообразование; формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью; уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; развивать достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве; пропагандировать здоровый образ

жизни.					
34	Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Гимнастика-олимпийский вид спорта.			Инструктаж по ОТ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь.	1
35	Упражнения в висе			Бег. Поднимание согнутых ног в висе ОРУ без предметов. Вис углом.	1
36	Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь.			Бег. ОРУ без предметов. Упражнение на гибкость . Перестроение из одной колонны в колону по два, по четыре, по восемь.	1
37	Повороты Вис прогнувшись.			Бег. Повороты на право, на лево, кругом в движении. ОРУ с предметами. Вис прогнувшись.	1
38	Мост. Кувырки вперед и назад. Прыжки на скакалке			ОРУ. Бег. Мост и поворот в упор стоя на одном колене. Кувырки вперед и назад. Прыжки на скакалке	1
39	Упражнения на бревне			ОРУ. Бег. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Упражнения на бревне	1
40	Гимнастический комплекс			ОРУ. Бег. Комплекс: Стоя на коленях наклон назад стойка на лопатках, полушпагат, равновесие	1
41-42	Гимнастический комплекс. Прыжки на скакалке .			ОРУ. Бег. Комплекс: Равновесие на одной , выпад вперед. Кувырок вперед. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад. Прыжки на скакалке	2
43	Опорный прыжок			ОРУ. Бег. Опорный прыжок согнув ноги	1

	.Основные виды плавания(теория)согну в ноги через гимнастического козла.			через гимнастического козла. Упражнения в равновесии.	
44-45	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Лыжи. Передвижение на лыжах.(теория)			ОРУ. Бег. Гимнастическая полоса препятствий. Игры – эстафеты Опорный прыжок	2
46	Лазание по канату. Основные виды плавания.(теория)			ОРУ. Бег. Лазание по канату. Круговая тренировка по станциям Гимнастическая полоса препятствий	1
47	Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.			ОРУ. Бег. Гимнастическая полоса препятствий. Игры – эстафеты Лазание по канату.	1
48	Полоса препятствий.Основные этапы развития физической культуры в России.			ОРУ. Игра. Полоса препятствий. Круговая тренировка.	1

ВОЛЕЙБОЛ

12ч.

КДЦ

Предметные:

знать: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений; требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде на уроках волейбола; признаки утомления; правила и терминологию игры в волейбол; технические приемы; иметь представление о данном виде спорта.

уметь: использовать правила ТБ во время уроков волейбола; быть дисциплинированным на занятиях физической

культуры; подсчитывать ЧСС, определять степень утомления; творчески применять способы двигательной деятельности при решении практических задач, связанных с ориентацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой; демонстрировать технику двигательных действий по образцу учителя; давать самооценку; демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость, ловкость, быстроту); выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; выполнять технические передвижения и приёмы мяча; выполнять различные варианты передачи и подачи мяча; выполнять нападающие удары мяча.

Метапредметные:

Р: развить индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами физической культуры; формировать способность к волевому усилию; формировать умение определять наиболее рациональную последовательность двигательных действий; формировать умение владеть различными средствами само- и взаимоконтроля с учетом специфики волейбола; развивать концентрацию внимания на задании; развивать умение контролировать правильность выполнения двигательного действия, упражнения своих одноклассников, корректировать свои действия; формировать умение контролировать внимание при прослушивании объяснения учителя, чтобы понять и воспроизвести смысл услышанного; развивать умение самостоятельно оценивать свою учебную деятельность посредством сравнения с двигательной деятельностью других учеников; формировать умение самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и определять способы выхода из ситуаций неуспеха.

П-ОУУН: формировать умение составлять рефераты в соответствии с выбранным алгоритмом; обучать способам самостоятельного поиска необходимой информации и умение её обрабатывать в необходимом контексте; осваивать новые двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений; находить свои способы решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности; формировать функциональные отношения компонентов объекта, т.е. устанавливать связи компонентов субординации и координации; формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.

логические: анализировать двигательные и технические действия для полного понимания выполнения структуры упражнений. Составлять целый комплекс сложных технических и двигательных действий из подводящих упражнений, разученных по частям.

знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.

К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов; разрешать конфликт; пересказывать доступный по объему естественно-научный текст; уметь слушать; формировать ценности здоровья; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы,

необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правильные термины для отображения своих мыслей.

Личностные – иметь свое мнение, уметь принимать решение; формировать познавательный интерес; формирование принятия норм и правил на занятиях физической культуры; формировать самоопределение и смыслообразование; формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью; уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; развивать достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве; пропагандировать здоровый образ жизни.

49	Инструктаж ОТ по волейболу. Правила игры. Волейбол-олимпийский вид спорта.			Инструктаж ОТ по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Эстафеты, игровые упражнения. Правила игры	1
50	Стойки и передвижение игрока.			Стойки и передвижение игрока. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	1
51	Верхняя передача мяча			Верхняя передача мяча двумя руками в прах. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	1
52-53	Прием мяча снизу Зимние олимпийские виды спорта.			Прием мяча снизу двумя руками. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	2
54	Прием мяча снизу со сменой места.			Прием мяча снизу двумя руками со сменой места. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	1
55	Прямой нападающий удар. Вредные			Прямой нападающий удар. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	1

<u>ФУТБОЛ</u>					
	привычки и их профилактика.		8ч.		
56	Верхняя прямая подача. Позиционное нападение			Верхняя прямая подача на точность в зоны. Позиционное нападение из 3 зоны. Бег. ОРУ. Игра в волейбол	1
57	Верхняя передача мяча Прием мяча снизу			Верхняя передача мяча двумя руками спиной к партнеру Прием мяча снизу двумя руками. Бег. ОРУ. Игра в волейбол	1
58	Верхняя передача мяча Прием мяча снизу			Верхняя передача мяча двумя руками в прах. Прием мяча снизу двумя руками. ОРУ. Игра в волейбол. Бег.	1
59-60	Совершенствовать тактику игры. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.			Совершенствовать тактику игры. ОРУ. Бег. Игра в волейбол	2

КДЦ

Предметные:

знать: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений; требования техники безопасности и требования, предъявляемые к одежде на уроках ;признаки утомления; правила и терминологию игры в ;технические приемы; иметь представление о данном виде спорта.

уметь: использовать правила ТБ во время уроков футбола; быть дисциплинированным на занятиях физической культуры; подсчитывать ЧСС, определять степень утомления; творчески применять способы двигательной деятельности при решении практических задач, связанных с ориентацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой; демонстрировать технику двигательных действий по образцу учителя; давать самооценку; демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость, ловкость, быстроту); выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений; выполнять технические передвижения и приёмы мяча; выполнять различные варианты передачи мяча; выполнять нападающие удары мяча. Осуществлять тактические действия в нападении и защите.

Метапредметные:

Р: развить индивидуальные способности ребенка и создавать условия для их самосовершенствования средствами физической культуры; формировать способность к волевому усилию; формировать умение определять наиболее рациональную последовательность двигательных действий; формировать умение владеть различными средствами само- и взаимоконтроля с учетом специфики игры; развивать концентрацию внимания на задании; развивать умение контролировать правильность выполнения двигательного действия, упражнения своих одноклассников, корректировать свои действия; формировать умение контролировать внимание при прослушивании объяснения учителя, чтобы понять и воспроизвести смысл услышанного; развивать умение самостоятельно оценивать свою учебную деятельность посредством сравнения с двигательной деятельностью других учеников; формировать умение самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и определять способы выхода из ситуаций неуспеха.

Ц-ОУУН: формировать умение составлять рефераты в соответствии с выбранным алгоритмом; обучать способам самостоятельного поиска необходимой информации и умение её обрабатывать в необходимом контексте; осваивать новые двигательных действий путем переосмысления уже изученных движений; находить свои способы решения проблемных ситуаций в двигательной деятельности; формировать функциональные отношения компонентов объекта, т.е. устанавливать связи компонентов субординации и координации;

<p>формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.</p> <p>логические: передачу, анализировать, разбивать на структурные блоки, анализировать, составлять цельный комплекс действий из подволакивания, практический, разделение на части.</p> <p>знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.</p> <p>К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов;</p>	<p>формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.</p> <p>логические: передачу, анализировать, разбивать на структурные блоки, анализировать, составлять цельный комплекс действий из подволакивания, практический, разделение на части.</p> <p>знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.</p> <p>К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов;</p>	<p>формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.</p> <p>логические: передачу, анализировать, разбивать на структурные блоки, анализировать, составлять цельный комплекс действий из подволакивания, практический, разделение на части.</p> <p>знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.</p> <p>К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов;</p>	<p>формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.</p> <p>логические: передачу, анализировать, разбивать на структурные блоки, анализировать, составлять цельный комплекс действий из подволакивания, практический, разделение на части.</p> <p>знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.</p> <p>К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов;</p>	<p>формировать умение комбинировать известные уже средства для нового решения проблем.</p> <p>логические: передачу, анализировать, разбивать на структурные блоки, анализировать, составлять цельный комплекс действий из подволакивания, практический, разделение на части.</p> <p>знаково-символические: аналоговое и физическое моделирование.</p> <p>К: строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; выполнять постановку вопросов;</p>
<p>разрешение конфликтов, умение оказывать доступный по возрасту и способностям помощь; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимную помощь и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правила устного общения.</p>	<p>разрешение конфликтов, умение оказывать доступный по возрасту и способностям помощь; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимную помощь и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правила устного общения.</p>	<p>разрешение конфликтов, умение оказывать доступный по возрасту и способностям помощь; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимную помощь и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правила устного общения.</p>	<p>разрешение конфликтов, умение оказывать доступный по возрасту и способностям помощь; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимную помощь и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правила устного общения.</p>	<p>разрешение конфликтов, умение оказывать доступный по возрасту и способностям помощь; формировать умение работать в группе; формировать умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; уметь осуществлять взаимную помощь и оказывать в сотрудничестве необходимую помощь; формировать умение использовать правила устного общения.</p>
<p>Личностные – иметь свое мнение, уметь принимать решение; формировать познавательный интерес; формирование принятия норм и правил на занятиях физической культуры; формировать самоопределение и смыслообразование; формировать положительное отношение к занятиям двигательной деятельностью; уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей; развивать достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве; пропагандировать здоровый образ жизни.</p>				

63	Передача мяча на месте: продольная, поперечная, диагональная, низкая, высокая,			3.Передача мяча на месте: продольная, поперечная, диагональная, низкая, высокая. ОРУ. Бег. Игра в мини-футбол.	1
64	Тактические действия в нападении, защите. Основы организации двигательного режима			Тактические действия в нападении, защите. ОРУ. Бег. Игра в мини-футбол.	1
65-66	Пробивание углового удара			Пробивание углового удара. ОРУ. Бег. Игра в мини-футбол.	2
67-68	Игра в футбол по правилам. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.			Игра в футбол по правилам. ОРУ. Бег. ОФП.	2

