

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Олинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено и утверждено

На МО эстетического цикла

« 25 » августа 2018 г

Рук. МО Тарасова И.Н. /Тарасова И.Н./

Согласовано:

Зам директора

по учебной работе

« 25 » августа 2018 г.

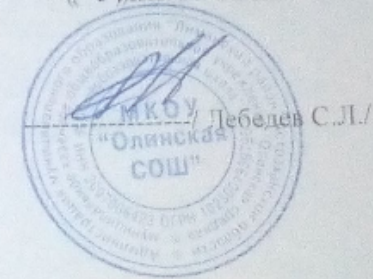
Жигульская Л.А. / Жигульская Л.А./

Утверждено:

Директор МКОУ

«Олинская СОШ»

« 1 » 09 2018



Рабочая программа по физической культуре

для 10-11 класса

на 2018/2019 учебный год

Составитель программы:

Евтеева Ольга Вячеславна

учитель физической культуры,

высшая квалификационная категория

I. Пояснительная записка

. Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют

задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания. Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных лёгкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков.

II. Общая характеристика учебного предмета

Основные формы организации образовательного процесса по предмету - уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно - обучающей направленностью и уроки с образовательно – тренировочной направленностью. В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. Из них 30 ч. – на «Лёгкая атлетика», 34 ч. – на раздел «Подвижные игры», 28ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

Однако при данном распределении часов невозможно решить такие глобальные задачи, как формирование здорового образа жизни и развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Поэтому учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход через ряд деятельностно ориентированных принципов, а именно:

а) принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации.

Методические и учебные пособия:

Программа стандарты второго поколения «Физическая культура 5 – 11 классы», настольная книга учителя физкультуры журнал «Физическая культура», рабочая программа 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А. А. Зданевича»

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии изменениями, внесёнными в федеральный базисный учебный план курс «Физическая культура», изучается с 1-го по 11-й класс по три часа в неделю. Программный материал делится на две части. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями, учителем физической культуры (соревнования, конкурсы).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. Из них 34 ч. – «Лёгкая атлетика», 34 ч. – на раздел «Подвижные игры», 26ч - на спортивные игры «Баскетбол, волейбол» и 10ч - на раздел «Гимнастика». Автор поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков в школе становится двигательная деятельность.

1 четверть	24 ч
2 четверть	21 ч
3 четверть	30 ч

4 четверть	27 ч
Количество часов за год	102 ч

VI. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоение программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны:

называть, описывать, раскрывать, объяснять:

- . роль физической культуры в истории человечества и в современном обществе;
- . связь между спортом и военной деятельностью;
- . краткую мировую историю Олимпийских игр и олимпийского движения, историю развития олимпизма в России;
- . олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимые в нашей стране;
- . значение физического воспитания для современного человека;
- . принципы и значения здорового образа жизни и активного отдыха для подростка;
- . технику выполнения двигательных действий и приёмы, изучаемые в соответствии с учебной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний)
- . способы выбора упражнений для развития тех или иных двигательных качеств;
- . признаки крепкого здоровья, правильной осанки;
- . правила техники безопасности во время занятий физическими упражнениями;
- . основные меры профилактики травматизма;
- . приёмы оказания доврачебной помощи при травмах;
- . признаки крепкого телосложения, правильной осанки;
- уметь:
- . выполнение упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- . выполнять упражнения утренней гигиенической гимнастики;
- . выполнять упражнения физкультминуток;
- . составлять и варьировать комплексы упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток с учётом индивидуальных особенностей и потребностей для развития двигательных качеств;
- . выполнять основные акробатические, гимнастические и лёгкоатлетические упражнения и их комбинации;
- . выполнять игровые действия в баскетболе, в волейболе;
- . оказать доврачебную помощь при травмах;
- . оценивать собственную физическую подготовку с помощью двигательных тестов;
- . организовывать и проводить спортивные соревнования по волейболу, по баскетболу среди школьников.

При организации учебного процесса необходимо использовать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие чрезмерное учебной нагрузки на организм учащихся. С этой целью необходимо соблюдать рациональную организацию режима учебных занятий и режима дня школьника, включающую чередование различных видов двигательной деятельности, умственной и физической нагрузок.

V. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Олимпийские игры древности: Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних игр.

Виды состязания в программе Олимпийских игр древности, правила их проведения. Известные участники и победители древних Олимпийских игр.

Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения: Возрождения Олимпийских игр и олимпийского движения. Роль Пьера де Кубертена в их восстановлении и развитии. Цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика. Первые олимпийские чемпионы современности.

Идеалы и символика игр. Дневник Олимпиады XXII Олимпийских игр в Сочи.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр: Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития.

Организация и проведение пеших туристических походов: Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие туристические походы, их организации и проведения.

Нарушение осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (10 ч.). Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Легкая атлетика (30 ч.). Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Подвижные и спортивные игры (60 ч.). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола, подвижные игры на основе мини-футбола, подвижные игры на основе бадминтона, подвижные игры на основе настольного тенниса, подвижные игры и национальные виды спорта народов России.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Развитие физических качеств. Умение владеть мячом – держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

VI. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ п /п	Наименования раздела программы	Тема урока	Содержание	Требования к уровню подготовки учащихся	УУД	Дата провед ения
1	Легкая атлетика	Техника безопасности и правила поведения на уроках л/а.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон.. Кроссовая подготовка. Обучение технике финального усилия в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать инструктаж по охране труда.	Познавательные: осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы. Коммуникативные: уметь работать в парах. Регулятивные : осваивать технику ходьбы.	
2	Бег	На совершенствование техники спринтерского бега	Стартовый разгон. Бег на результат на 30 м. Эстафетный бег.	Корректировка техники и тактики бега		
3	Подвижная	«Пятнадцать передач»	ОРУ в движение.	Соблюдать		

	игра			правила игры и применение на практике.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
4	Метание	Финальное усилие в метании. Олимпийские игры древности	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Финальное усилие в метании. Развитие скоростно – силовых качеств. Метание гранаты на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.		
5	Прыжки	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в длину с места		
6	Подвижная игра	«Перехват мяча»	ОРУ без предмета.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Регулятивные : осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	
7	Бег	Низкий старт. Бег 100 м.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Кросс 900м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
8	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Бег 100м. Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие общей выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 беговых шагов		
9	Подвижная игра	«Рывок за мячом»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
10	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь пробегать длинную	Познавательные: осваивать терминологию прыжков в длину	

				дистанцию в равномерном темпе.	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
11	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Бег 100м. Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие общей выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 беговых шагов		
12	Подвижная игра	«Гонка с выбыванием»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
13	Бег	Бег 1000м.	Кросс 1000м. на результат.	Уметь правильно распределять свои способности	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	
14	Бег	Высокий старт. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Специальные упр. Эстафетный бег - на результат.	Уметь бегать эстафету.		
15	Подвижная игра	«Сумей догнать»	ОРУ без предмета.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
16	Прыжки	Прыжок на скакалке за 1 мин.	ОРУ со скакалкой. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. Кроссовая подготовка.	Корректировать технику прыжка	Познавательные осваивать универсальные основные понятия и термины навыков ходьбы.	
17	Бег	Челночный бег	ОРУ. Челночный бег 3х10 метров на результат.	Уметь правильно показать свои координационные способности		Коммуникативные: уметь работать в парах.

18	Подвижная игра	«Перемена мест»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
19	Бег	Кроссовая подготовка.	ОРУ. Бег 20 минут в равномерном темпе.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.		
20	Метание	Метание набивного мяча	ОРУ в движении. Метание мяча на результат 1 кг.	Правильная техника выполнения метания	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники метания безопасности во время	
21	Подвижная игра	«Лапта»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
22	Бег	Кроссовая подготовка.	ОРУ. Бег 25 минут в равномерном темпе.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.		
23	Метание	Метание набивного мяча	ОРУ на месте. Метание набивного мяча 2 кг. на результат	Уметь метать из различных исходных положений		
24	Подвижная игра	«Борьба за мяч»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
25		Кроссовая подготовка	ОРУ. Бег 20 минут в равномерном темпе.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.		

26	Подвижная игра	Подвижная игра	«Борьба за палку»	ОРУ без предмета.	подвижных игр. Регулятивные : осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности.	Соблюдать правила игры и применение на практике.
27	Баскетбол.	Техника безопасности на уроках по баскетболу.	Бросок мяча в кольцо после ведения и после передачи партнером. Эстафеты баскетболистов. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол, правильно выполнять технические приемы.	Регулятивные : осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные: уметь работать в паре.	
28		Ловля мяча от щита с добиванием мяча.	ОРУ с набивным мячом. Учить ловле мяча от щита с последующим добиванием по кольцу. Учить ведению с изменением скорости и высоты отскока мяча. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации.		
29	Подвижная игра	«Нападают пятёрки»»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
30		Идеалы и символика игр. Игра «Стритбол».	ОРУ. Разминка баскетболиста. Стритбол.	Уметь играть в баскетбол на одно кольцо.		

31		Игра «Стритбол».	ОРУ. Разминка баскетболиста. Стритбол.	Уметь играть в баскетбол на одно кольцо.		
32	Подвижная игра	«Волейбол с выбыванием»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Регулятивные : осваивать технику передвижения игрока приставными шагами боком, лицом, спиной.	
33		Тактические действия в защите.	ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. Учить тактическим действиям в защите.	Уметь применять тактические действия в защите и играть в баскетбол		
34		Тактические действия в защите.	ОРУ в движении. Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости перемещения. Учить тактическим действиям в защите.	Уметь применять тактические действия в защите и играть в баскетбол		
35	Подвижная игра	Принципы олимпизма. «Пробей стенку»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Коммуникативные : уметь работать в паре. Соблюдать правила игры	
36		Поворот кругом в движении.	ОРУ(интенсивно). Строевые упражнения. Тактические действия в защите. Стритбол	Уметь играть в баскетбол на одно кольцо		

37		Поворот кругом в движении.	ОРУ(интенсивно). Строевые упражнения. Тактические действия в защите. Стритбол	Уметь играть в баскетбол на одно кольцо	Познавательные: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений	
38	Подвижная игра	«Пятнадцать передач»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
39		Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом в парах. Длинная передача. Быстрый прорыв. Учебная игра	Уметь применять в игре быстрый прорыв.		
40		Нападение быстрым прорывом.	ОРУ с мячом в парах. Длинная передача. Быстрый прорыв. Учебная игра	Уметь применять в игре быстрый прорыв.		
41	Подвижная игра	«Лапта»	ОРУ на месте	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Регулятивные: - принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений; устанавливать целевые приоритеты; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить	
42		Древние олимпийские игры. Зонная защита.	Тактика в защите. Зонная защита. Броски со средней дистанции. Учебная игра	Уметь применять в игре зонную защиту		
43		Зонная защита.	Тактика в защите. Зонная защита. Броски со средней дистанции. Учебная игра	Уметь применять в игре зонную защиту		
44	Подвижная игра	«Волейбол с выбыванием»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
45		Бросок мяча со средней	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча с	Уметь выполнять		

		дистанции.	сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Стритбол.	бросок со средней дистанции.	необходимые коррективы в исполнение; планировать пути достижения цели Познавательные: - обучение технико-тактическим действиям в игре в баскетбол, игра по упрощенным правилам; участие в соревновательно - игровых заданиях;	
46		Бросок мяча со средней дистанции.	ОРУ со скакалкой. Передачи мяча с сопротивлением. Броски мяча со средней дистанции. Стритбол.	Уметь выполнять бросок со средней дистанции.		
47	Подвижная игра	«Нападают пятерки»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
48		На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Корректировка элементов техники баскетбола.		
49		На совершенствование техники ведения мяча	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Корректировка элементов техники баскетбола.		
50	Подвижная игра	Зимние Олимпийские виды. «Борьба за палку»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
51	Гимнастика с элементами акробатики.	Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. ОРУ в парах на сопротивление. Акробатика: кувырки вперед, назад; стойка на лопатках, мост.(дев.)	Уметь выполнять и делать страховку при акробатических упражнениях	Регулятивные: постановка цели, планирование, прогнозирование результатов Коммуникативные : уметь вести себя в коллективе.	
52		Стойка на лопатках.	Гигиена во время занятий. Различные варианты прыжков с гимнастической скакалкой. Сед «углом» на полу. Учить стойке на лопатках перекатом назад из седа с прямыми ногами.(дев.)	Уметь выполнять акробатические элементы.		

53	Подвижная игра	«Рывок за мячом»			Личностные : формирование упорства в достижении цели.	
54		Кувырок назад через стойку на руках.	Перестроения. Изучение кувырка назад через стойку на руках (с помощью). ОРУ с набивным мячом. Развитие координационных способностей.(юноши)	Уметь выполнять строевые приёмы		
55		Круговая тренировка	Перестроения. Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Круговая тренировка.(дев)	Уметь выполнять повороты.		
56	Подвижная игра	Олимпийские виды спорта. «Лепта»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
57		Круговая тренировка	Перестроения. Повороты в движении. Упражнения на гимнастической скамейке. Круговая тренировка (дев)	Уметь выполнять повороты.		
58		Стойка на руках и кувырок назад через стойку.	Повороты в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Совершенствование стойки на руках и кувырка назад через стойку на руках. Закрепить длинный кувырок через препятствие высотой 90см. Развитие координационных способностей.(юноши)	Уметь выполнять строевые приёмы		
59	Подвижная игра	«Перемена мест»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		

60		Полоса препятствий.	Акробатическая связка из 4-5 элементов. Преодоление пяти препятствий.	Уметь преодолевать препятствия.	Познавательные: описать технику ОРУ, составить комбинацию из изученных упражнений Коммуникативные: уметь находить общий язык со сверстниками. Личностные : формирование упорства в достижении цели.	
61		Длинный кувырок вперед через препятствие.	ОРУ с мячами. Учет - длинный кувырок через препятствия. Акробатическое соединение. Развитие силовых качеств.(юноши)	Уметь выполнять длинный кувырок		
62	Подвижная игра	«Сумей догнать»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
63		Акробатическое соединение	Акробатическое соединение. Гимнастическая полоса препятствий.(юноши)	Уметь выполнять акробатическое соединение.		
64		«Мост». Работа со скакалкой.	ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая связка. Учет «мост». Работа с гимнастической скакалкой.	Выполнять элементы акробатики		
65	Подвижная игра	«Перемена мест» Древние олимпийские игры.	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Коммуникативные : уметь работать в паре. Соблюдать правила игры	
66	Волейбол	Техника безопасности на уроках по волейболу.	ОРУ. Инструктаж по ТБ . Прием мяча «снизу» и передача мяча «сверху».	Знать и соблюдать правила игры	Личностные : соблюдать дисциплину и правила	
67		Прием мяча с подачи.	Прием мяча «снизу» с подачи. Техника передач мяча в тройках через сетку. Учебная игра.	Уметь принимать мяч с подачи		

68	Подвижная игра	Профилактика нарушение осанки. «Лепта»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	техники безопасности во время игр.	
69		Прием мяча с подачи.	Прием мяча «снизу» с подачи. Техника передач мяча в тройках через сетку. Учебная игра.	Уметь принимать мяч с подачи	Познавательные: знание терминологии в волейболе	
70		Передачи из зон после подачи.	Прием мяча с подачи. Передачи. Учить передаче из зон 1, 6, 5 в зону 3 после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять передачи в зонах.		
71	Подвижная игра	«Гонка игроков ведущая мяч». Осанка человека.	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Регулятивные : осваивать технику перемещений, передач. Коммуникативные : уметь работать в паре, группе.	
72		Верхняя прямая подача.	Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу в волейболе		
73		Верхняя прямая подача. Физическая культура в обществе.	Упражнения с набивными мячами в тройках – различные передачи с изменением места после передачи на скорость. Верхняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять верхнюю прямую подачу в волейболе		
74	Подвижная игра	«Пятнадцать передач»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.	Коммуникативные: уметь	
75		Нападающий	Верхняя прямая подача. Учить технику	Уметь применять		

		удар.	нападающего удара в парах или тройках. Учебная игра.	в учебной игре технические в/б приемы.	взаимодействовать со сверстниками. Личностные: уметь увлечь личным примером. Познавательны: умения анализировать и корректировать технику удара. Регулятивные :	
76		Нападающий удар.	Верхняя прямая подача. Учить технику нападающего удара в парах или тройках. Учебная игра.	Уметь выполнять приёмы во время игры.		
77	Подвижная игра	«Перехват мяча»	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
78		Передача мяча во встречных колоннах.	ОРУ Подъем туловища из положения лежа. Учебно-тренировочная игра с заданием на 3 передачи в команде после подачи противника.	Уметь применять в учебной игре технические в/б приемы.		
79		Учебная игра с заданием.	Верхняя передача мяча во встречных колоннах. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре тактико- технические действия		
80	Подвижная игра	«Рывок за мячом»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
81		Техника и тактика в игре.	Отжимание. Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двусторонней игре в волейбол	Уметь выполнять в игровой ситуации тактико- технические действия		
82		Сочетание приемов и подач	Сочетание приемов: передача, нападающий удар. Техника и тактика в	Уметь выполнять в игре тактико-		

		мяча	игре.	технические действия	определять и исправлять собственные ошибки	
83	Подвижная игра	Первая доврачебная помощь. «Гонка с выбыванием»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
84	Лёгкая атлетика	Техника безопасности и правила поведения на уроках л/а.	ОРУ. Специальные беговые упражнения Стартовый разгон.. Кроссовая подготовка. Обучение технике финального усилия в метании. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять применять на практике	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Регулятивные: совершенствовать технику передачи эстафетной палочки.	
85	Бег	На совершенствование техники спринтерского бега	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на результат на 30 м. Эстафетный бег.	Корректировка техники и тактики бега		
86	Подвижная игра	«Сумей догнать»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
87	Метание	Закаливание организма. Финальное усилие в метании.	Стартовый разгон. Бег по дистанции 70 – 80 м.. Специальные беговые упражнения. Финальное усилие в метании. Развитие скоростно –силовых качеств. Метание гранаты на результат	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м.		
88	Прыжки	Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ. Прыжки в длину с места – на результат. Развитие скоростно-силовых	Уметь прыгать в длину с места		

			качеств.		Регулятивные : осваивать технику прыжка в длину	
89	Подвижная игра	«Перемена мест»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
90	Бег	Низкий старт. Бег 100 м.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Кросс 900м.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100 м с низкого старта.		
91	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Бег 100м. Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие общей выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 беговых шагов		
92	Подвижная игра	«Лапта». Древние олимпийские игры.	ОРУ перестроение уступом.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
93	Прыжки	Прыжок в длину с разбега.	Бег 100м. Зачет – прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафетный бег. Развитие общей выносливости.	Уметь прыгать в длину с разбега 13-15 беговых шагов	Познавательные: знания о влиянии легкоатлетических упражнений на различные	
94	Бег	Развитие выносливости.	ОРУ. Специальные беговые упр. Развитие выносливости.	Уметь пробегать длинную дистанцию в равномерном темпе.		
95	Подвижная игра	«Борьба за палку»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на		

				практике.	эмоциями в процессе учебной деятельности	
96	Бег	Высокий старт. Эстафетный бег.	ОРУ в движении. Специальные упр. Эстафетный бег - на результат.	Уметь бегать эстафету.	Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники метания безопасности во время подвижных игр.	
97	Бега	Кроссовая подготовка.	ОРУ. Бег до 25 минут в равномерном темпе.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.		
98	Подвижная игра	«Наперегонки с мячом»	ОРУ на месте.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
99	Метание	Метание набивного мяча	ОРУ на месте. Метание набивного мяча 1 кг. на результат	Правильная техника выполнения метания		
100	Бег	Кроссовая подготовка.	ОРУ. Бег 25 минут в равномерном темпе.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.	Регулятивные : осваивать технику бега. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной деятельности. Личностные : соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Составлять индивидуальный режим дня.	
101	Подвижная игра	«Лапта»	ОРУ в движение.	Соблюдать правила игры и применение на практике.		
102	Метание	Метание гранаты	ОРУ на месте. Метание набивного мяча 2 кг. на результат	Правильная техника выполнения метания		

VII. Описание учебно - методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса
Для учителя:

1. Физкультура 1-11 классы «Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича
- 2.» Олимпийские старты» (спортивно – оздоровительная деятельность)
3. Подвижные игры в школе
4. Поурочные планы
5. Поурочные разработки по физкультуре
6. Физическая культура (организация и проведение олимпиад)
7. Физическая культура (методические рекомендации

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по курсу «Физическая культура»

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчета активного учащихся всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.2.2821- 10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование- безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов(палки, гимнастические стенки). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

Объекты и средства материально- технического обеспечения: бревно напольное (3м), козёл гимнастический, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие, комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1кг , 2кг,3кг, ,баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые резиновые, мячи, гранаты для метания 500, 700 гр), скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, кегли, обручи металлические, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковой ямы, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шашки, шахматы, аптечка. Дидактический материал, образовательные программы, учебно - методические пособия, издания по предмету «Физическая культура»

IX. Система оценки достижения учащихся

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок. Легко свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержится небольшие неточности и незначительные ошибки. При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

Оценка «3» - получает за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы- двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе:

Оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Оцениваются по уровню овладения ими раздела основы знаний, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнение доступных для них двигательных действий.

Итоговая оценка.

Выставляется за усвоение темы, раздела за четверть (в старших классах за полугодие), учебный год.

Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за усвоение всех составляющих успеваемости.