|  |  |
| --- | --- |
|  | Администрация города Дубны Московской области  Управление народного образования  Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  «Средняя общеобразовательная школа №5  г. Дубны Московской области» («Школа №5») |

«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В.И.Стенгач

приказ №\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

КЛАСС 10а

Балахнова Павла Игоревича

Рассмотрено на заседании

педагогического совета № 1

от 30.08.2019 года.

2019 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 10 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура» и соответствует базисному учебному плану  (приказ МО РФ от 09.03.2004 года № 1312, с изменениями, внесенными приказами Минобрнауки России от 30.08.2010 г. № 889, от 03.06.2011 г. № 1994, и от 01 февраля 2012 года №74) и соответствует Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта (ФКГОС) среднего общегообразования по физической культуре.

Тип программы: базовая по физической культуре.

Реализация учебной программы обеспечивается учебником Лях В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2012., включенным в Федеральный Перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015 – 2016 учебный год.

Форма организации учебных занятий: классно-урочная система.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихсяна основе приобретения ими компетентностного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

***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 2010 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 целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

– Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

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

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

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

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

***Личностная ориентация***образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры*,* усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

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

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

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

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

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

Спецификой *учебной проектно-исследовательской деятельности* является ее направленность на развитие личности и на получение объективно нового исследовательского результата. Цель учебно-исследовательской деятельности – приобретение учащимися познавательно-исследовательской компетентности, проявляющейся в овладении универсальными способами освоения действительности, в развитии способности к исследовательскому мышлению, в активизации личностной позиции учащегося в образовательном процессе.

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

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

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

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

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

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

Тематический план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10–11 классах (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр, видеокассеты, аудиокассеты.

Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся 9–11 классов к итоговой аттестации по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по аэробике, легкой атлетике.

**Требования к уровню подготовки**

**учащихся 10–11 классов**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен***

**знать/понимать:**

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

–правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**владеть компетенциями:** учебно-познавательной**,** личностного самосовершенствования, коммуникативной.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе и на его преподавание отводится 68 (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе обучения можно использовать следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень  программы | Программа | Тип  классов | Кол-во  часов | Учебники |
| Углубленный | Авторская | 10–11 | 3 | Физическая культура: 10–11 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2008 |

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для ознакомления с теоретическими сведениями можно выделять время как в процессе уроков, так и при выделении одного часа в четверти, специально отведенного для этой цели.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Кроме того, по окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре в форме экзамена по выбору или в форме дифференцированного зачета

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного  материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Четверть | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 2 | Спортивная игра волейбол |  |  | 8 | 4 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики |  | 14 |  |  |
| 4 | Легкая атлетика | 10 |  |  | 8 |
| 5 | Лыжная подготовка |  |  | 12 |  |
| 6 | Спортивная игра баскетбол | 8 |  |  | 4 |
|  | Итого | 18 | 14 | 20 | 16 |

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

**10 класс.** Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

**11 класс.** Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

**Психолого-педагогические основы**

**10 класс.** Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

**11 класс.**Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-масовых мероприятий. Способы регулирования массы тела.

**Медико-биологические основы**

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

**11 класс.** Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приемы саморегуляции**

**10–11 классы.** Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

**Баскетбол**

**10–11 классы.** Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований.

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Волейбол**

**10–11 классы.** Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координациионных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**10–11 классы.** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

**Легкая атлетика**

**10–11 классы.** Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические  способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 100 м/с  Бег 30 м/с | 14,3  5,0 | 17,5  5,4 |
| Силовые | Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз | 10 | – |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз | – | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | 215 | 170 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | – | 10.00 |
| Бег 3000 м, мин, с | 13.30 | – |

**Задачи** физического воспитания учащихся 10–11 классов **направлены:**

– на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояние стрессам;

– расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условий;

– дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

– формирование знаний о закономерности двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

– углубленное представление об основных видах спорта;

– закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

– формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Развернутое тематическое планирование разработано на основе примерной программы среднего (полного) образования по физической культуре (базовый уровень) и может быть применительно к учебной программе по физической культуре для учащихся 1–11 классов (Лях В. И, Зданевич А. А. – М.: Просвещение, 2010г).

Тематический план ориентирован на использование следующих учебных пособий и материалов:

**Календарно-тематическое планирование 10а класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№урока** | **Название темы (раздела)** | **Количество часов на изучение** | **Количество контрольных работ** | **Планируемые результаты в соответствии с ФГОС** | | | **Дата проведения** | |
| **Личностные** | **Метапредметные** | **Предметные** | **По плану** | **По факту** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.Понятие об утомлении и переутомлении. | 1 |  | Овладеть знаниями об утомлении и переутомлении. | Находить информацию об утомлении и переутомлении в интернете.  Уметь вступать в диалог с учителем для обсуждения знаний обутомлении и переутомлении.  Взаимодействовать со сверстниками, находить с ними общий язык и общие интересы. | Знать правила т.б. по легкой атлетике. Соблюдать подготовку спортивной формы к уроку. |  |  |
| 2 | Низкий старт. Стартовый разгон. | 1 |  | Развивать мотив освоения техники спринтерского бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику бега с ускорением. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя. | Освоить технику бега с низкого старта.  Уметь  выполнять  стартовый разгон |  |  |
| 3 | Низкий старт. Бег по дистанции. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с высокого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники высокого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники высокого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта ,  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. |  |  |
| 4 | Низкий старт. Финальное усилие. Эстафетный бег. | 1 |  | Способность судить о причинах своего успеха/неуспеха в процессе освоения техники низкого старта, проявлять упорство и трудолюбие. | Описывать технику бега с низкого старта.  Слушать друг друга и учителя во время освоения техники низкого старта. Соблюдать правила безопасности.  Следить за правильностью выполнения техники низкого старта. | Уметь  демонстрировать  технику  низкого старта ,  демонстрировать  физические  кондиции  скоростные  возможности. |  |  |
| 5 | Эстафетный бег 4х100м | 1 |  | Развивать мотив освоения техники эстафетного бега для достижения наилучшего результата в беге. | Описывать технику эстафетного бега. Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу во время бега.  Учиться определять цель физического упражнения с помощью учителя.Стремиться преодолевать себя во время освоения эстафетного бега. | Уметь  выполнять  специальные  беговые  упражнения;  правильно  передавать  эстафетную  палочку,  распределять  силы и  выполнять рывок |  |  |
| 6 | Метание мяча на дальность. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении метания. | Описывать технику метания мяча.  Уметь работать в паре для подстраховки, осуществлять взаимоконтроль в процессе метания мяча на дальность.  Определять успешность выполнения метания мяча на дальность в диалоге с учителем. | Научиться метанию мяча.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития физических качеств. |  |  |
| 7 | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 8 | Метание мяча в цель. Учет по технике метания мяча на дальность. | 1 | 1 |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в шаге. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Овладеть знаниями о технике прыжка в длину с места.  Осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь в процессе прыжков.  Определять цель овладения техникой прыжков на уроке с помощью учителя. | Овладеть техникой прыжка в длину.  Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 |  |  |  |
| 11 | Учет по технике прыжка в длину с разбега. | 1 | 1 |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями при выполнении прыжков. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу при освоении прыжка и бега.  Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Овладеть техникой  Прыжка. |  |  |
| 12 | Прыжок в высоту с разбега. | 1 |  |  |  |
| 13 | Кросс 2000 м. мальчики. 1000 м. девушки на результат. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
| 14 | Инструктаж по правилам Т.Б. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при выполнении элементов передвижений в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике передвижения в баскетболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения передвижений.  Оценивать приобретенные навыки овладения передвижений в баскетболе. | Овладеть техникой выполнения элементов передвижений в баскетболе. |  |  |
| 15 | Повороты, остановки. Развитие координационных способностей. | 1 |  |  |  |
| 16 | Ловля и передача мяча. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ловли и передачи в баскетболе. | Анализировать технику передачи мяча в баскетболе.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время выполнения передачи мяча в баскетболе. Контролировать и оценивать выполнение передачи мяча в баскетболе. | Освоить технику ловли и передачи мяча. |  |  |
| 17 | Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. | 1 |  |  |  |
| 18 | Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при овладении техникой ведения мяча в баскетболе. | Понимать, в каких источниках можно найти необходимую информацию о технике ведения мяча в баскетболе. Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения ведения мяча в баскетболе.  Оценивать приобретенные навыки овладения ведением мяча в баскетболе. | Освоить технику ведения мяча в баскетболе. |  |  |
| 19 | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Вносить необходимые дополнения и коррективы в план освоения акробатических упражнений. | Выполнять кувырок вперед и назад. |  |  |
| 20 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | 1 | 1 |  |  |
| 21 | Акробатические упражнения.Упражнения в равновесии. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении упражнений в равновесии. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений в равновесии.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии с, гибкости.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить. | Освоить упражнения в равновесии. |  |  |
| 22 | Акробатические упражнения. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения акробатических упражнений. | Уметь находить информацию о художественной гимнастике.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении элементов художественной гимнастики и осуществлять взаимоконтроль.  Составлять комбинации из разученных упражнений. | Выполнять акробатические упражнения. |  |  |
| 23 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
| 24 | Акробатическая комбинация. | 1 |  |  |  |
| 25 | Висы и упоры. | 1 |  | Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения при освоении висов. | Уметь обосновывать правильность выполнения висов. Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при работе на гимнастических снарядах.  Определять последовательность выполнения висов. | Освоить висы. |  |  |
| 26 | Упражнения в висе. | 1 |  |  |  |
| 27 | Развитие силовых способностей. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений на развитие силовых способностей. | Выполнять упражненияна развитие силовых способностей. |  |  |
| 28 | Лазание по канату в два приема. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. |  |  |
| 29 | Развитие координационных способностей. | 1 |  | Проявлять волевое усилие для достижения наилучшего результата в процессе освоения упражнений. | Осознавать познавательную задачу в процессе освоения упражнений для развития координации.  Уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение при развитии координации.  Осознавать, то какие упражнения освоены и какие еще нужно освоить для развития координации. | Овладеть упражнениями для развития координации. |  |  |
| 30 | Лазание по канату. Полоса препятствий. | 1 |  | Формировать выносливость и силу воли при выполнении физически сложных упражнений на канате. | Осуществить выбор наиболее эффективных способов лазания по канату.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы освоения техники лазания. | Выполнять лазание по канату. |  |  |
| 31 | Опорный прыжок. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении прыжков. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения опорного прыжка.  Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Адекватно реагировать на трудности и не бояться сделать ошибки в прыжках. | Выполнять опорные прыжки. |  |  |
| 32 | Опорный прыжок | 1 |  |  |  |
| 33 | Инструктаж по правилам Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двушажный ход. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося. | Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.  Давать оценку погодным условиям и подготовке к уроку на свежем воздухе.  Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь. | Знать историю лыжного спорта. уметь подбирать лыжный инвентарь, одежду, обувь. Разбираться в классификации лыжных ходов. |  |  |
| 34 | Попеременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении попеременного двушажного хода. | Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  двушажный  ход. |  |  |
| 35 | Одновременный двухшажный ход. | 1 |  | Организовывать учебное взаимодействие в группе при освоении одновременногодвушажного хода. | Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.  Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Освоить технику одновременного двушажного хода. |  |  |
| 36 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий. | Освоить технику перехода с попеременных ходов на одновременные, технику подъема «скользящим шагом». |  |  |
| 37 | Одновременный одношажный ход. Подъем «скользящим шагом». | 1 |  |  |  |
| 38 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Ставить новые задачи. Планировать и регулировать свою деятельность. Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. | Уметь правильно  выполнять  попеременный  четырехшажный  ход. |  |  |
| 39 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 40 | Повороты со спусков в право влево. | 1 |  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать технику выполнения спуска и поворотов. |  |  |
| 41 | Преодоление контр уклонов. | 1 |  | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально — нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения лыжных ходов, технику спуска. |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах со средней скоростью 5км. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.Кататься на лыжах, применяя различные ходы. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции5 км на лыжах. |  |  |
| 43 | Торможение «плугом». Подъем скользящим шагом. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя.  Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  Кататься на лыжах, применяя различные ходы, спускаться со склона в основной стойке, подниматься на склон «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой», тормозить «плугом». | Знать технику выполнения торможения «плугом», технику подъема скользящим шагом. |  |  |
| 44 | Техника выполнения конькового хода. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Освоить технику выполнения конькового хода. |  |  |
| 45 | Соревнования по лыжным гонкам . | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу. | Знать, как распределять силы для прохождения дистанции 2-2,5 км на лыжах. |  |  |
| 46 | Инструктаж по ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения игрока. | 1 |  | Проявлять интерес к новому учебному материалу.  Стремиться преодолевать себя в процессе освоения техники передвижений. | Иметь представление о технике передвижений в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество при освоении техники передвижений в волейболе.  Соблюдать правила безопасности.  Различать допустимые и недопустимые формы поведения при освоении техники передвижений. | Освоить технику передвижений, стоек в волейболе. |  |  |
| 47 | Повороты, остановки. Терминология игры в волейбол. | 1 |  |  |  |
| 48 | Прием и передача мяча. | 1 |  | Уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в процессе освоения комбинаций в волейболе. | Называть простые и знакомые физические упражнения для освоения комбинаций в волейболе.  Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры в волейболе.  Осознавать, то какие элементы волейбола освоены и какие еще нужно освоить. | Овладеть комбинацией из элементов в волейболе. |  |  |
| 48 | Прием и передача мяча в прыжке. | 1 |  | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при освоении приема и передачи мяча. | Описывать технику приема и передачи мяча в волейболе.  Развивать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в игре.  Самостоятельно оценивать выполнение приема и обосновывать правильность или ошибочность передачи мяча. | Выполнять прием и передачу мяча. |  |  |
| 49 | Прием мяча после подачи. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам при освоении передачи в волейболе. | Уметь обосновывать правильность выполнения подачи в волейболе.  Осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра при освоении передачи. Соблюдать правила безопасности.  Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при овладении приемами в волейболе. | Выполнять передачу мяча сверху двумя руками на месте. |  |  |
| 50 | Групповые упражнения с подач через сетку. | 1 |  | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества при освоении передачи мяча. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений для освоения передачи мяча в волейболе.  Обеспечить бесконфликтное соперничество, уметь выражать поддержку друг другу.  Понимать причины своего неуспеха и находить способы овладения передачей мяча. | Выполнять передачу мячанад собой, через сетку. |  |  |
| 51 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
| 52 | Итоговое занятие. Учебно-тренировочная игра. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Освоить командную тактику игры в волейбол. |  |  |
| 53 | Инструктаж по ТБ по л/а. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега с препятствиями. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Научиться преодолевать бег с препятствиями. |  |  |
| 54 | Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге. | 1 |  |  |  |
| 55 | Развитие выносливости. | 1 |  | Развивать готовность к сотрудничеству во время освоения бега. | Осуществить выбор наиболее эффективных упражнений в процессе бега.  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время бега.  Концентрироваться на безопасном преодолении дистанции в процессе бега. | Овладеть упражнениями для развития выносливости. |  |  |
| 56 | Кроссовый бег. | 1 |  | Знать способы выполнения разных беговых упражнений | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Взаимодействовать во время бега для выполнения техники безопасности, уметь выражать поддержку друг другу.  Составлять план действий выполнения бега с наилучшим результатом. | Освоить технику бега на длинные дистанции. |  |  |
| 57 | Переменный бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих выносливость. Соблюдать правила безопасности.  Планировать, контролировать и оценивать технику длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
| 58 | Кроссовый бег в равномерном темпе. | 1 |  | Понимать необходимость регулярных беговых упражнений для развития выносливости. | Уметь находить наиболее подходящий способ преодоления препятствий.  Проявлять взаимопомощь и поддержку во время прохождения дистанции.  Контролировать и оценивать технику бега с препятствиями. | Освоить технику бега на длинные дистанции. |  |  |
| 59 | Гладкий бег. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности во время бега на выносливость. | Составлять свой план действий по развитию выносливости.  Развивать умение общаться со сверстниками при выполнении бега.  Определять степень успешности выполнения длительного бега. | Овладеть техникой бега на длинные дистанции. |  |  |
| 60 | Гладкий бег. | 1 |  |  |  |
| 61 | Развитие скоростных способностей. Учет в беге на 60 м. | 1 |  | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости при выполнении бега. | Развивать умение общаться со сверстниками и работать в контакте с учителем при выполнении бега.  Планировать, контролировать и оценивать технику бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 62 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык во время бега. | Уметь эффективно сотрудничать при выполнении физических упражнений и осуществлять взаимоконтроль.  Проявлять волевые усилия при освоении бега. | Выполнять тестовое упражнение для оценки уровня индивидуального развития. |  |  |
| 63 | Метание теннисного мяча в цель | 1 |  | Проявлять внимание и ловкость во время метания. | Находить информацию о понятии «Демонстрация упражнений».  Уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками во время метания.  Регулировать свою нагрузку при овладении метания теннисного мяча. | Овладеть техникой  метания малого мяча. |  |  |
|  | Метание мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 64 | Метание мяча на дальность с разбега. Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 65 | Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. | 1 |  | Развивать мотив и желание выполнять прыжок в длину для достижения наилучшего результата. | Уметь обосновывать правильность выполнения прыжка в длину.  Взаимодействовать во время бега и прыжков, уметь выражать поддержку друг другу.  В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения прыжка. | Овладеть техникой прыжка в длину с разбега. |  |  |
| 66 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |
| 67 | Контроль двигательной подготовленности. | 1 |  | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. | Составлять свой план действий по развитию силовых и координационных способностей.  Сотрудничать в поиске и сборе информации об упражнениях, развивающих силовые и координационные способности. Соблюдать правила безопасности. | Знать правила выполнения двигательного режима. |  |  |
| 68 | Двигательный режим школьника в дни летних каникул. | 1 |  |  |  |

**Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

* общеобразовательных учреждений/ А.П. Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.
* Лях В.И., Зданевич А. Л. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классы. - Москва. Просвещение. 2008 г.
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,. Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ

Москва, Радио–связь, 2006 г.

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс»

**Литература для учащихся**

* Матвеев А.П. Физическая культура 10-11 класс: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ А.П.Матвеев, «Просвещение». – М, 2012 г.

**Дополнительная литература:**

1. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная про-  
   грамма физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. — М. : Про-  
   свещение, 2011.
2. *Лях, В. И.* Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -  
   М. : ООО «Фирма "Издательство ACT"», 2012.
3. *Кофман, Л. Б.* Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт, 2009.

**2.Интернет-ресурсы:**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа : <http://festival>. 1 [september.ru/](http://september.ru/)articles/576894

Учительский портал. - Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа : <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

[Pedsovet.Su](http://Pedsovet.Su). - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

«СОГЛАСОВАНО» «СОГЛАСОВАНО»

рук. ШМО (ГМО) зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Пр. №\_\_\_ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.

от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2019 г.