Утверждаю

Директор МАОУ «Гимназия №8»

З.А.Выголова\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу «Физическая культура»

в 10-11 классах

МАОУ «Гимназия № 8» г. Перми

**Мальцева Наталья Викторовна**

**учитель первая квалификационной категории**

**Рассмотрено на НМС**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г.**

**Руководитель НМС \_\_\_\_\_\_\_\_**

**г. Пермь,** 2014 г.

**Пояснительная записка**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

**Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов**

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

- формирование общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;

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

- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку 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 психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Объяснять:**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:**

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;

- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функционально состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Бег 30 м (сек)  Бег 100 м (сек) | 5.0  14.3 | 5.4  17.5 |
| Силовые | Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)  Прыжок в длину с места (см) | 10  -  215 | -  14  170 |
| К выносливости | Кроссовый бег на 3 км (мин)  Кроссовый бег на 2 км | 13.50  - | -  10.00 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

***В метаниях на дальность и на меткость***: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи) с места и с полного разбега (12-15 метров) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель с 10-12 метров (девушки), с 15-25 метров (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель.

***В гимнастических и акробатических упражнениях***: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусьях или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки), выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см (юноши); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из пяти ранее усвоенных элементов (девушки); лазать по канату без помощи ног и с помощью на скорость (юноши).

***В спортивных играх:*** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

***Физическая подготовленность:*** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно базисному (образовательному) плану образова­тельных учреждений РФ на изучение физической куль­туры выделяется в 10-11 классах – 105 часов в год (35 учебных недель).

### **Тематический план**

**Распределение часов программы**

**«Физическая культура» (10-11 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **10 класс** | **11 класс** |
| 1. | Спортивные игры | 30 | 30 |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 |
| 3. | Легкая атлетика | 30 | 30 |
| 4. | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 5. | Основы знаний о физической культуре | 9 | 9 |
|  | **ИТОГО:** | **105** | **105** |

**Формы и виды учебных занятий**

Образовательный процесс по физической культуре организуется с помощью следующих форм и видов учебных занятий:

* ***урок***– место для коллективной работы класса по постановке и решению учебных задач;
* ***урок-презентация*** – место для предъявления учащимися результатов самостоятельной работы;
* ***урок-диагностика*** – место для проведения проверочной или диагностической работы;
* ***учебное занятие (практика)*** *– место для индивидуальной работы учащихся над своими проблемами;*
* ***самостоятельная работа учащихся дома***  имеет следующие линии***:***

- *задания по коррекции* знаний и умений после проведенных диагностических и проверочных работ;

- *творческие задания* для учащихся, которые хотят расширить свои знания и умения.

**10 КЛАСС**

***Основы знаний о физической культуре***

**Цель:** систематизировать основы знаний о физической культуре – социокультурные, психолого-педагогические, медико-биологические.

Понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.

**Планируемый результат:**

**-** учащиеся смогут использовать основы знаний о физической культуре в своей жизнедеятельности.

***Спортивные игры***

**Цель:** овладеть более сложными приемами техники и тактикой игры в баскетбол и волейбол.

Баскетбол: комбинации из освоенных элементов техники; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

Волейбол: комбинации из освоенных элементов техники; варианты блокирования нападающих ударов, страховка; индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по правилам.

**Планируемый результат:**

- учащиеся смогут играть и соревноваться.

***Лыжная подготовка***

**Цель:** освоить технику лыжных ходов.

Переход с попеременных ходов на одновременные и обратно. Коньковый ход. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 6 км (юноши).

**Планируемый результат:**

- учащиеся смогут правильно распределять силы для прохождения любых дистанций на лыжах, что позволит улучшить функциональные возможности их организма.

***Легкая атлетика***

**Цель:** освоить технику выполнения и демонстрировать результат в беге на короткую дистанцию, на длинную дистанцию. Освоить технику выполнения и демонстрировать результат прыжка в длину и в высоту и метания мяча.

Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники специальных упражнений бегуна, прыгуна и метателя. Совершенствование техники прыжка в длину, в высоту. Совершенствование техники метания мяча. Круговая эстафета.

**Планируемый результат:**

**-** демонстрировать технику и результат бега на 100 м;

- демонстрировать технику и результат бега на 2 (3) км;

- демонстрировать технику и результат прыжка в высоту и в длину;

- демонстрировать технику и результат метания мяча;

- уметь выполнять бег и передачу палочки в круговой эстафете.

***Гимнастика***

**Цель:** уметь составлять индивидуальные гимнастические комбинации.

Строевые упражнения: Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по 2, по 4, по 8 в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. ОРУ с предметами: набивными мячами (до 5 кг), гирями, штангой, гантелями (5-7 кг), тренажерами, эспандерами. Прыжки на скакалке.

Висы и упоры. Мальчики – подъем в упор переворотом махом и силой, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – вис прогнувшись на нижней жерди опорой ног о верхнюю, переход на нижнюю жердь; равновесие на нижней жерди. Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь, толчком двух ног вис углом.

Опорный прыжок. Мальчики – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-120 см, девочки - прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину высота 110 см).

Акробатика. Мальчики – длинный кувырок вперед, кувырок назад, кувырок назад из упора присев, силой стойка на голове и руках, длинный кувырок с трех шагов. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.

Лазанье по канату. Подтягивания.

**Планируемый результат:**

- учащиеся смогут демонстрировать технику выполнения опорного прыжка;

- демонстрировать индивидуальные комбинации на снарядах.

**П Е Р В А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы | Тема урока, основное содержание | **Базовые уровни** | | | **Прио**  **ритетные**  ***направ-***  ***ления*** |
|  |  |  | **Предметные результаты** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| 1 |  | 1. Повторение ТБ на уроках легкой атлетики.  2. Повторить строевые упражнения, разученные в VIII-IX классах: повороты в движении направо, налево и кругом.  3. Для развития выносливости провести бег в медленном темпе (2мин.) с 2- 3 ускорениями (по 50-60 м). | Знать правила ТБ на уроках, легкой атлетики. | Уметь выполнять ТБ на уроках легкой атлетики. | Понимать ТБ на уроках легкой атлетики. | И-М  К-И  К-З. |
| 2 |  | 1.Выполнить специальные беговые упражнения и ускорения.  2.Повторение техники бега с различных стартов и стартовый разгон..  4.Провести бег в медленном темпе (до 4мин) с двумя ускорениями (по 50-60м) . | Знать технику бега с различных стартов. | Уметь бегать с различных стартов. | Понимать технику бега с различных стартов. | И-М |
| 3 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 4 |  | 1.Провести медленный бег (до 6 мин); выполнить специальные прыжковые упражнения.  2.КУ– прыжок в длину с места.  3.Повторить игровые упражнения по программе VII-VIII классов (баскетбол или волейбол). | Знать технику прыжка в длину с места. | Уметь выполнять прыжок в длину с места. | Понимать технику прыжка в длину с места. | И-М  Э-К  К.-З |
| 5 |  | 1. Повторить ОРУ урока 2.  2.Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  3.Продолжить развитие выносливости в беге (до 7 мин) с 2-3 ускорениями (по 50-60м).  4. Совершенствовать технику игровых упражнений урока 3. | Знать технику прыжка в длину с разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Понимать технику прыжка в длину с разбега. | К-И  И-М |
| 6 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 7 |  | 1. Повторить технику старта и стартового разгона.  2. КУ – бег 100м.  3. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  4. Повторить технику метания гранаты с разбега 4-5 шагов. | Знать технику движения рук и ног во время выполнения прыжка в длину | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Понимать технику прыжка в длину с разбега. | И-М |
| 8 |  | 1. Выполнить упражнения в движении и с преодолением препятствий.  2. Оценка техники прыжка в длину с разбега.  3.Совершенствовать технику метания гранаты с разбега.  4. Для развития выносливости провести бег в медленном темпе (до 9 мин). | Знать правила ТБ при метания гранаты | Уметь выполнять метание гранаты | Понимать технику метания гранаты. | И-М |
| 9 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 10 |  | 1. Повторить ОРУ урока № 5  2. Оценка метания гранаты на дальность.  3. Провести бег в медленном темпе (10 мин). | Знать технику метания гранаты | Уметь выполнять метание гранаты | Понимать технику метания гранаты. | И-М |
| 11 |  | 1. Повторить ОРУ с преодолением препятствий.  2. Спец. беговые упражнения.  3. КУ – бег 800 м. – девушки; 1000м. – юноши. | Знать технику бега на выносливость. | Уметь выполнять бег на выносливость. | Понимать технику бега на выносливость. | И-М |
| 12 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 13 | Баскетбол | 1.Повторение тактических действий игроков в защите.  2. Повторить технику ловли мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо (в парах).  3. Повторить технику штрафного броска. | Знать правила поведения в спортивном зале. Правила игры | Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь работать в парах. | Понимать эффективность работы в парах. | И-М |
| 14 |  | 1. Совершенствовать технику ловли мяча после отскока от щита.  2. Повторить технику передачи мяча одной рукой в движении.  3. Провести учебно – тренировочные игры 3 х 3. | Знать правила поведения в спортивном зале. Правила игры | Уметь выполнять броски и ловлю мяча двумя руками, уметь работать в парах. | Понимать эффективность работы в парах. | И-М |
| 15 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 16 |  | 1. Оценка техники челночного бега: 3 х 10 м.  2. Повторить тактические действия игроков в защите (в учебно – тренировочной игре 5х 5). | Знать технику ведения мяча на месте, передачи мяча. | Уметь метать мяч с места в цель и на дальность | значение самостоятельной домашней работы для развития физических качеств | И-М |
| 17 |  | 1. ОРУ в движении.  2. Совершенствовать тактические действиям в защите  3. Провести учебно-тренировочные игры (3ч3) с применением тактических действий игроков в защите и нападении. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 18 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 19 |  | 1. Оценка техники игры в баскетбол | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 20 |  | 1. КУ – тест по баскетболу.  2. Учебная игра 5 х 5. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 21 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 22 |  | 1. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами (весом 3 кг.).  2. Совершенствование технических приёмов в баскетболе..  3. Провести учебно-тренировочные игры (4х4, 5х5) с применением тактических действий.  4.Контрольное упражнение – броски и ловля мяча. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 23 |  | 1. Выполнить комплекс ОРУ с набивными мячами(весом 3 кг.).  2.. Провести учебно-тренировочные игры ( 4х4, 5х5) с применением тактических действий.  3. Контрольное упражнение – броски и ловля мяча. | Знать расчет на 1 и 2-й, знать правила переноса гимнастической скамейки, | Уметь рассчитываться на 1-й, 2-й. | Понимать важность правильной осанки на здоровье и красоту тела | И-М  К.-З |
| 24 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 25 |  | 1. Для развития ловкости, общей и силовой выносливости провести круговую тренировку на 5-6 станциях.  2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре.  3. Повторение техники штрафного броска. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М  К.-З |
| 26 |  | 1. Для развития ловкости, общей и силовой выносливости провести круговую тренировку на 5-6 станциях.  2. Совершенствовать технику и тактику в двухсторонней игре.  3. Оценка техники штрафного броска. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | Э-К |
| 27 |  | 1. Спортивные игры: баскетбол.  2. Подведения итого I-й четверти. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |

**В Т О Р А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы | Тема урока, основное содержание | **Базовые уровни** | | | **Прио**  **ритетные**  ***направ-***  ***ления*** |
|  |  |  | **Предметные результаты** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| 1  (28) |  | 1. Напомнить о правилах безопасности при выполнении упражнений на снарядах.  2. Повторить (с целью совершенствования) повороты в движении: направо, налево и кругом.  3. Выполнить ОРУ с гимнастическими скакалками: варианты прыжков. | Знать ТБ на уроках гимнастики | Уметь выполнять ТБ на уроках гимнастики | Понимать правила ТБ по гимнастике | К-З; И-М |
| 2  (29) |  | 1. Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  2. Повторить элементов гимнастических упражнений.  3. Повторить элементы акробатических соединений.  4. Оценка прыжков через скакалку за 30 сек., 1 мин. | Знать технику выполнения гимнастических элементов | Уметь выполнять гимнастические элементы | Понимать технику выполнения гимнастических элементов. | И-М |
| 3  (30) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 4  (31) |  | 1. Измерить ЧСС в течении урока для определения тренировочной нагрузки и самоконтроля .  2. Совершенствовать акробатические соединения.  3. Оценка упражнения на пресс за 30 сек. | Знать технику выполнения гимнастических элементов | Уметь выполнять гимнастические элементы | Понимать технику выполнения гимнастических элементов. | И-М |
| 5  (32) |  | 1. Повторить ОРУ: ритмическая гимнастика.  2.Повторение техники акробатическое соединение.  4. КУ – подтягивание (юн.) | Знать технику выполнения гимнастических элементов | Уметь выполнять гимнастические элементы | Понимать технику выполнения гимнастических элементов. | И-М |
| 6  (33) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 7  (34) |  | 1. Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  2. Оценка техники акробатических соединений.  3. Продолжить составление комбинаций на перекладине. | Знать технику выполнения гимнастических элементов | Уметь выполнять гимнастические элементы | Понимать технику выполнения гимнастических элементов. | И-М |
| 8  (35) |  | 1. Повторить все ранее пройденные перестроения.  2. Выполнить ОРУ с набивными мячами весом 1-2 кг.  КУ – отжимание (юн, дев).  3. Повторить отдельные элементы на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). | Знать технику выполнения гимнастических элементов | Уметь выполнять гимнастические элементы | Понимать технику выполнения гимнастических элементов. | И-М |
| 9  (36) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 10  (37) |  | 1. Оценка техники упражнений на бревне (девушки).  2. Оценка техники на перекладине (юноши) | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М |
| 11  (38) |  | 1. Повторить технику опорного прыжка через «козла» ноги врозь (девушки.  2. Повторить технику опорного прыжка через гимнастического «коня» двумя способами (юноши). | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М |
| 12  (39) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 13  (40) |  | 1. Оценка техники опорного прыжка через «козла» ноги врозь (девушки).  2. Оценка техники опорного прыжка через гимнастического «коня» двумя способами (юноши).  3. Гимнастическая полоса препятствия. | Знать комплекс ОРУ, ТБ при преодоление препятствий | Уметь преодолевать препятствия | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М |
| 14  (41) |  | 1. Совершенствовать выполнение строевых упражнений.  2. Оценка техники выполнения упражнений на брусьях разной высоты (девушки).  3. Оценка техники выполнения упражнений на параллельных брусьях (юноши). | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М |
| 15  (42) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 16  (43) |  | 1. Повторить бросок набивного мяча из за головы двумя руками, 1 кг. – девушки; 2 кг. - юноши.  2. Совершенствовать технику сочетания приёмов в баскетболе. | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать важность  выполнения упражнений | И-М |
| 17  (44) |  | 1. Повторить технику выполнения штрафного броска в баскетболе.  2. Оценка комбинаций на перекладине (юн).  3. Тест на гибкость. | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М |
| 18  (45) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 19  (46) |  | 1. Совершенствовать бросок набивного мяча из за головы двумя руками, 1 кг. – девушки; 2 кг. - юноши.  2. Повторение техники сочетания приёмов в волейболе. | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения. | Понимать важность  выполнения упражнений | И-М |
| 20  (47) |  | 1. Оценка броска набивного мяча из за головы двумя руками, 1 кг. – девушки; 2 кг. - юноши.  2. Совершенствовать тактически приёмы в волейболе. | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать важность  выполнения упражнений | И-М |
| 18  (48) |  | 1. Контрольный тест по баскетболу  2. Гимнастическая полоса препятствия..  3. Тесты по гимнастике  4. Подвести итоги успеваемости за первое пол.. | Знать технику выполнения упражнений | Уметь выполнять упражнения на технику. | Понимать  важность выполнения упражнений на снарядах | И-М; Э-К |

**Т Р Е Т Ь Я Ч Е Т В Е Р Т Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы | Тема урока, основное содержание | **Базовые уровни** | | | **Прио**  **ритетные**  ***направ-***  ***ления*** |
|  |  |  | **Предметные результаты** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| 1  (49) |  | 1. Провести беседу о по следующим вопросам: утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения.  2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. | Знать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. | Уметь выполнять технику ступающего шага | Понимать выполнения техники ступающего шага | К-З; Э-К |
| 2  (50) |  | 1. Провести беседу по следующим вопросам: утомление и переутомление, их признаки и меры предупреждения; тактические действия во время лыжных гонок.  2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. | Знать технику ступающего шага | Уметь выполнять технику ступающего шага | Понимать выполнения техники ступающего шага | И-М |
| 3  (51) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 4  (52) |  | 1. Совершенствовать технику конькового хода.  2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 5  (53) |  | 1. Повторить технику одновременного двухшажного хода..  2. Совершенствовать технику попеременных ходов на дистанции до 2 км. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 6  (54) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 7  (55) |  | 1. На дистанции 2- 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Знать технику передвижения скользящим шагом без палок | Уметь выполнять технику передвижения скользящим шагом без палок | Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов | И-М |
| 8  (56) |  | 1. На дистанции 3 - 4 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Знать технику подъёма ступающим шагом и спуска | Уметь выполнять технику подъёма ступающим шагом и спуска | Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов | И-М |
| 9  (57) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 10  (58) |  | 1. Повторить технику одновременных и попеременных ходов на дистанции 2- 3 км, совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Знать технику скольжения без палок , технику подъемов и спусков | Уметь выполнять технику подъемов и спусков | Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов | И-М |
| 11  (59) |  | 1. На дистанции до 3 км совершенствовать технику подъёмов и спусков, освоенных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | Знать ТБ катания с горок с палками. | Уметь выполнять технику подъемов и спусков | Понимать значения правильной техники для выполнения лыжных ходов | И-М |
| 12  (60) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 13  (61) |  | 1. Повторить содержание уроков 10-11 (55-56) с прохождением дистанции до 4 км. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 14  (62) |  | 1. Повторить содержание уроков 10-11 (55-56)с прохождением дистанции до 4 км. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 15  (63) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 16  (64) |  | 1. Повторить содержание уроков 10-11 (55-56) с прохождением дистанции до 4 км. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 17  (65) |  | 1. Контрольная прикидка на скорость: 2 км. – девушки; 3 км. - юноши. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 18  (66) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 19  (67) |  | 1. Контрольный урок – соревнование на дистанцию: 3 км. – девушки; 4 км. – юноши. | Знать технику лыжных ходов | Уметь выполнять технику лыжных ходов | Понимать выполнения техники лыжных ходов | И-М |
| 20  (68) |  | 1. Пройти со средней скоростью дистанцию 5 км. | Знать передачу мяча от груди на месте и после движение шагом. | Уметь выполнять передачу мяча от груди на месте и после движение шагом. | Понимать значение выполнения передачу мяча от груди на месте и после движения шагом. | И-М |
| 21  (69) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 22  (70) |  | 1. В зале: круговая тренировка на 5-6 станциях.  2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол) с выполнением заданий учителя. Учить: волейбол – нападающему удару и одиночному блокированию; баскетбол – штрафным броска на количество попаданий из 10 бросков в кольцо. | Знать технику ведения мяча в движении. | Уметь выполнить технику ведение мяча в движении. | Понимать значение техники ведения мяча в движении. | И-М |
| 23  (71) |  | 1. В зале: круговая тренировка на 5-6 станциях.  2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол с выполнением заданий учителя. Учить: волейбол – нападающему удару и одиночному блокированию. | Знать технику владения мячом в волейболе. | Уметь выполнять технику приёма и передач. | Понимать значения техники игры в волейбол. | И-М |
| 24  (72) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 25  (73) |  | 1. В зале: круговая тренировка на 5-6 станциях.  2. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол (баскетбол) с выполнением заданий учителя. Учить: волейбол – нападающему удару и одиночному блокированию; баскетбол – штрафным броска на количество попаданий из 10 бросков в кольцо. | Знать технику передачи мяча от груди на оценку. | Уметь выполнять технику передачи мяча от груди на оценку. | Понимать значение технике передачи мяча от груди на оценку. | И-М |
| 26  (74) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 27  (75) |  | 1. Выполнить ОРУ с набивными мячами и гимнастическими скакалками.  2. Совершенствование техники сочетания приёмов в волейболе..  3. КУ – челночный бег с баскетбольным мячом. | Знать технику сочетания приёмов. | Уметь выполнять технику сочетания приёмов. | Понимать значение техники сочетания приёмов. | И-М |
| 28  (76) |  | 1. Контрольный тест по волейболу.  2. Учебная игра: волейбол 6 х 6. | Знать технику сочетания приёмов. | Уметь выполнять технику сочетания приёмов. | Понимать значение техники сочетания приёмов. | И-М |
| 29  (77) |  | 1. Контрольный тест по баскетболу.  2. Совершенствование технических приёмов в баскетболе. | Знать технику сочетания приёмов. | Уметь выполнять технику сочетания приёмов. | Понимать значение техники сочетания приёмов. | И-М |
| 30  (78) |  | 1. Совершенствование тактических действий игроков в волейболе.  2. Подведения итогов за III – ю четверть. | Знать технику сочетания приёмов. | Уметь выполнять технику сочетания приёмов. | Понимать значение техники сочетания приёмов. | И-М |

**Ч Е Т В Е Р Т А Я Ч Е Т В Е Р Т Ь**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Разделы | Тема урока, основное содержание | **Базовые уровни** | | | **Прио**  **ритетные**  ***направ-***  ***ления*** |
|  |  |  | **Предметные результаты** | **Личностные результаты** | **Метапредметные результаты** |
| 1  (79) |  | 1. Провести беседы о влиянии образа жизни на состояние здоровья; о тренировочных нагрузках и контроле ЧСС.  2. Совершенствовать выполнение разученных строевых упражнений.  3. Совершенствование техники подач, блока, нападающего удара в волейболе.  4. Провести медленный бег: до 4 мин. | Знать технику подач, блока, нападающего удара в волейболе. | Уметь подавать подачи, ставить блок, наносить нападающий удар. | Понимать технику подач, блока, нападающего удара в волейболе. | К-З; Э-К |
| 2  (80) |  | 1. Совершенствование техники игры в волейбол.  2. Провести медленный бег: до 4 мин. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 3  (81) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 4  (82) |  | 1. Совершенствовать выполнение игровых действий.  2. Провести медленный бег: до 5 мин.  3. Оценка техники игры в волейбол. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 5  (83) |  | 1. Оценка техники подач в волейболе.  2. Провести медленный бег: до 5 мин.  3. Челночный бег. | Знать технику подач в волейболе. | Уметь подавать подачи в волейболе. | Понимать важность техники подач в волейболе. | И-М |
| 6  (84) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 7  (85) |  | 1. Выполнить ОРУ в парах у гимнастической стенки.  2. Повторить старты и стартовые разгоны до 15 м.  3. Повторить и совершенствовать технические приёмы в спортивных играх. КУ – броски и ловля мяча.  **Баскетбол:** ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо с разных точек; взаимодействие игроков в защите и нападении; двухсторонние игры с заданием учителя.  **Волейбол:** совершенствование приёма мяча снизу поле подачи; передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4; нападающий удар и блокирование; учебно – тренировочные игры с заданием учителя.  4. Бег на выносливость (до 7 мин). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 8  (86) |  | 1. Выполнить ОРУ в парах у гимнастической стенки.  2. Повторить старты и стартовые разгоны до 15 м.  3. Повторить и совершенствовать технические приёмы в спортивных играх. КУ – броски и ловля мяча.  **Баскетбол:** ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо с разных точек; взаимодействие игроков в защите и нападении; двухсторонние игры с заданием учителя.  **Волейбол:** совершенствование приёма мяча снизу поле подачи; передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4; нападающий удар и блокирование; учебно – тренировочные игры с заданием учителя.  4. Бег на выносливость (до 7 мин). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол, баскетбол | Понимать важность игры в волейбол и баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 9  (87) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 10  (88) |  | 1. Выполнить ОРУ в парах у гимнастической стенки.  2. Повторить старты и стартовые разгоны до 15 м.  3. Повторить и совершенствовать технические приёмы в спортивных играх. КУ – броски и ловля мяча.  **Баскетбол:** ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо с разных точек; взаимодействие игроков в защите и нападении; двухсторонние игры с заданием учителя.  **Волейбол:** совершенствование приёма мяча снизу поле подачи; передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4; нападающий удар и блокирование; учебно – тренировочные игры с заданием учителя.  4. Бег на выносливость (до 7 мин). | Знать и повторить пункты 2-4 уроков. | Уметь и повторить пункты 2-4 урока. | Понять и повторить пункты 2-4 урока. | И-М |
| 11  (89) |  | 1. Выполнить ОРУ в парах у гимнастической стенки.  2. Повторить старты и стартовые разгоны до 15 м.  3. Повторить и совершенствовать технические приёмы в спортивных играх. КУ – броски и ловля мяча.  **Баскетбол:** ловля мяча после отскока от щита с последующим броском в кольцо с разных точек; взаимодействие игроков в защите и нападении; двухсторонние игры с заданием учителя.  **Волейбол:** совершенствование приёма мяча снизу поле подачи; передача мяча из зоны 3 в зоны 2 и 4; нападающий удар и блокирование; учебно – тренировочные игры с заданием учителя.  4. Бег на выносливость (до 7 мин).  5. КУ – прыжки через скакалку за 1 мин. | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол, баскетбол. | Понимать важность игры в волейбол, баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 12  (90) |  | 1. Спортивные игры: волейбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в волейбол | Понимать важность игры в волейбол для личностного развития. | И-М |
| 13  (91) |  | 1. Выполнить ОРУ в парах и по кругу в движении, 2-3 ускорения до 30 мет. Совершенствовать низкий старт.  2. Провести контрольную прикидку по бегу на 100м.  3. Бег с переменной скоростью (до 2 мин). | Знать технику низкого старта. | Уметь бегать с низкого старта | Понять технику бега с низкого старта. | И-М |
| 14  (92) |  | 1. Выполнить ОРУ на гибкость и сопротивление (в парах), прыжковые упражнения.  2. Повторение техники прыжка в длину с разбега.  3. Повторение техники метания гранаты с разбега.  4. оценка техники бега на 200 м. | Знать технику прыжка в длину с разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | Понять технику выполнения прыжка. | И-М |
| 15  (93) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 16  (94) |  | 1. Выполнить ОРУ на гибкость и сопротивление (в парах), прыжковые упражнения.  2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  3. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега.  4. Провести медленный бег (до 9 мин) или «километры здоровья». | Знать прыжок в длину в шаге. | Уметь делать прыжок в длину в шаге. | Понять, как делать прыжок в длину в шаге. | И-М |
| 17  (95) |  | 1. Оценка бега на 30 м – КУ, 60 м. – КУ.  2. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.  3. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. | Знать прыжок в длину с разбега. | Уметь делать прыжок длину разбега. | Понять, как делать прыжок длину с разбега. | И-М; Э-к |
| 18  (96) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 19  (97) |  | 1. Выполнить ОРУ на гибкость и сопротивление (в парах), прыжковые упражнения.  2. Зачет прыжка в длину с разбега.  3. Оценка техники метания гранаты с разбега.  4. Провести медленный бег (до 9 мин) или «километры здоровья». | Знать и повторить пункты 1.2 предыдущего урока. | Уметь и повторить пункты 1.2 предыдущего урока. | Понять пункты 1.2 предыдущего урока. | И-М |
| 20  (98) |  | 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях (10-12 мин).  2. КДП: а) прыжки в длину с места; б) челночный бег;  3. Оценка бега на выносливость: 1000 м. – девушки; 2000 м. – юноши. | Знать ТБ при беге на выносливость.. | Уметь бегать на длинные дистанции | Понять, как правильно бежать на длинные дистанции.. | И-М |
| 21  (99) |  | 1. Спортивные игры: баскетбол (юноши)  2. Фитнесс (девушки). | Знать ТБ, правила игры | Уметь тактически и технически правильно играть в баскетбол | Понимать важность игры в баскетбол для личностного развития. | И-М |
| 22  (100) |  | 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях (10-12 мин).  2. КДП: а) прыжки в длину с места; б) челночный бег; в) наклоны вперед из положения сидя на полу. | Знание выполнения ОРУ с движениями по кругу | Уметь выполнять ОРУ с движением по кругу | Понять правильность выполнения ОРУ с движением по кругу. | И-М |
| 23  (101) |  | 1. Круговая тренировка на 5-6 станциях (10-12 мин).  2. Оценка техники прыжка в длину с места  3. Оценка челночного бега 3 х 10 м. | Знать технику прыжка в длину | Уметь выполнять прыжок в длину | Понять технику прыжка в длину | И-М |
| 24  (102) |  | 1. Оценка 6-и минутного бега.  2. Подведения итогов IV-й четверти и года. | Знать технику бега. | Уметь бегать длинные дистанции | Понять технику бега на длинные дистанции. | И-М |