

«П Р О В Е Р Е Н О»

Заместитель директора по УВР
ГБОУ гимназии
им. С. В. Байменова
города Похвистнево
_____ /Е. Ю. Павлова

«30» августа 2022г.

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

Директор
ГБОУ гимназии
им. С. В. Байменова
города Похвистнево
_____ /Г. И. Павлова/

Приказ № 311-од
от « 31 » августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование предмета: физическая культура

Класс: 10,11

Учитель: Инкина Г.Н.

«Р А С С М О Т Р Е Н О»

на заседании методического
объединения учителей
эстетических дисциплин
протокол №1
от «29» августа 2022г.

Руководитель

МО _____ /Потапова М.А./

2022– 2023 учебный год

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа составлена на основании: Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373) С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15)

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» (утверждена решением Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 года).

Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города Похвистнево.

Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: 1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 10 –

11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020.

Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.12.2018 N 345; Приказ № 632 от 22.11.2019 г. «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345».

Приказом Минспорта России от 08.07. 2014 № 575 утверждены Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов согласованы с Минобрнауки России, Минобороны России и Минздравом России. Новые государственные требования всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы вступили в силу с 1 января 2018г.

Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее - СанПиН 2.4.2.2821-10).

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных организациях. Содержание учебника по физической культуре ориентировано на формирование личности, готовой к активной и творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Такая целевая установка сформулирована в Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС). В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня, внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — достигается формирование физической культуры личности. Физическая культура личности включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортом, использование для укрепления здоровья и хорошего самочувствия оздоровительных упражнений и гигиенических процедур. Она предполагает также должную культуру освоенных двигательных действий (движений), телосложения, здоровья и соответствующий уровень физической подготовленности. В процессе освоения содержания предмета «Физическая культура» решаются задачи по разностороннему физическому, нравственному, эстетическому и этическому воспитанию личности старшеклассника, создаются возможности для межличностного общения и коллективного сотрудничества. Занятия по физической культуре создают неограниченные возможности для развития самостоятельности и активности, формируют у учащихся такие потребности, как стремление к саморазвитию, самосовершенствованию, самореализации и творчеству. Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

- 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 физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а также как формы активного отдыха и досуга).

Данная рабочая программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные и внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна содействовать решению вышеназванных задач и создавать максимально благоприятные условия для развития учащихся и успешной работы учителя. В программе предусмотрен учёт индивидуальных интересов, запросов и способностей старшеклассников, региональной и национальной специфики, а также местных особенностей работы школы. Основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. Учителя должны предоставлять разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. *Интенсификация и оптимизация* педагогического процесса состоят в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные,

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из различных предметных областей: литературы, истории, математики, анатомии, гигиены, физиологии, психологии и др.

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые обусловлены целью общего среднего образования — содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на всех уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояния стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности (с учётом индивидуальных особенностей учащихся). Материал учебника помогает сформировать знания и представления о современных оздоровительных системах физической культуры, умения оценивать состояние собственного здоровья и функциональных возможностей организма, учащиеся учатся проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения и согласования двигательных действий, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости), а также их сочетанию.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, а также возрастные и половые особенности накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идёт по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения подобных методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчётливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий становится очевидной.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

На уроках физической культуры продолжается обучение знаниям по физической культуре, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Школьникам необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

На занятиях не прекращается работа по освоению новых упражнений, совершенствованию и адекватному применению их в разных условиях.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специальные упражнения, целенаправленно и часто меняя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объём физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приёмы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким образом достигается разностороннее развитие двигательных способностей, налаживается связь с углублённым техническим и тактическим совершенствованием, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно совершать несколько сложных действий, отличаются большей организованностью, целеустремлённостью, глубиной и точностью мышления. Поэтому на занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приёмы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозаписи, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приёмы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, методы направленного «прочувствования» движений и срочной информации.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Поэтому при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (хождение босиком, самомассаж, точечный массаж), приёмов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

Одним из важных методических требований является реализация на уроке физической культуры межпредметных связей: в старших классах необходимо устанавливать и углублять связи с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

Важным условием успешной работы учителя является грамотное планирование программного материала. Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой) и развитию соответствующих кондиционных и координационных способностей. Эти два раздела лучше всего поддаются прогнозированию, а также чётко разработана структура и организация обучения. При планировании базовой и вариативной части программы необходимо учитывать климатические и географические особенности региона проживания, состояние материально-технической базы школы, время, отведённое на успешное овладение материалом каждого раздела программы. В связи с планированием уроков, на которых внимание будет уделяться развитию двигательных способностей, необходимо регламентировать все компоненты нагрузки: объём работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Следует постепенно и волнообразно повышать нагрузку урока.

Также нужно запланировать контрольные упражнения, чтобы следить за ходом учебно-воспитательного процесса. С их помощью можно скорректировать выполнение упражнений и оценить степень владения навыком. В первой половине сентября и первой половине мая рекомендуется провести тестирование с целью определения уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные данные и увидеть произошедшие за учебный год сдвиги в развитии конкретных координационных и кондиционных качеств.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. В 10—11 классах значительно шире, чем в предыдущих, рекомендуется применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, с максимальными физическими и волевыми нагрузками. При планировании и организации занятий по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств необходимо тесно связать эти занятия с уроками допризывной подготовки.

Прохождение учебного материала (изучение учебной темы) должно осуществляться в логической последовательности, в системе взаимосвязанных уроков. При этом учитель должен правильно связать темы между собой, определить объём учебного материала на каждый урок, учитывать этап обучения, вести занятие в соответствии с переносимостью учащимися двигательных нагрузок, уровнем их технической и физической подготовленности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтение качественным критериям: степени владения программным материалом (включающим в себя теоретические и методические знания, уровень технико-тактического мастерства), умениям осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. При этом нельзя забывать и о количественных показателях в различных видах двигательных действий. Как и на предыдущих возрастных этапах, ученики должны поощряться за систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и спортом, познавательную активность в вопросах физической культуры и укрепления здоровья, умение заниматься самостоятельно, вести здоровый образ жизни. Оценивая достижения по физической подготовленности, важно не только учитывать высокий исходный уровень, который свидетельствует чаще всего о хороших природных задатках, но и ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

Общие учебные умения, навыки и способы деятельности:

ученик получит знания:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о терминологии разучиваемых упражнений;
- об основах личной гигиены, правилах использования закаливания, профилактики осанки и укрепления стопы;
- о причинах травматизма на занятиях физкультурой и правилах его предупреждения;

ученик научится:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры;
- организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры; использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей; использовать подвижные и спортивные игры для активного отдыха.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы среднего общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10—11 классов приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах регулирования массы человека, формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности.

При планировании учебного процесса по разделу «Знания о физической культуре» следует учесть его связь с осваиваемыми конкретными двигательными умениями и навыками, вопросами развития соответствующих кондиционных и координационных способностей, основами самостоятельных тренировок и занятий wybranными видами спорта.

В раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству. Содержание этого раздела должно быть особенно тесно связано с разделом «Знания о физической культуре».

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта (посредством овладения новыми, более сложными, чем в основной школе, двигательными действиями), формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях. Разумеется, в ходе изучения данного материала учащиеся должны повысить свои функциональные возможности и укрепить здоровье.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровня знаний, способы осуществления физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно-воспитательного процесса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

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

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь;
- осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
- сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
- отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в поликультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно-смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

Метапредметные результаты

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами — умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и умения, как самостоятельность в планировании и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- овладение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

Изучение предмета должно создать предпосылки для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности, для профилактики переутомления и сохранения работоспособности. Наконец, одно из самых серьёзных требований — научение владению технико-тактическими приёмами (умениями) базовых видов спорта и их применение в игровой и соревновательной деятельности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **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:

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

- 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 контроль за их эффективностью;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессиональноприкладной и оздоровительно-корректирующей 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 самостоятельных 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.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приёмы 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, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений

Демонстрировать: физические способности: скоростные, силовые, выносливость.

Освоить следующие двигательные умения, навыки и способности:

- **в метаниях на дальность и на меткость:** метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжелённые малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель размером 2,5 2,5 м с 10—12 м (девушки) и с 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель размером 1 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши);

- **в гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или равновысоких брусках (девушки), опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши), комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); 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), комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки), лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши), выполнять комплекс вольных упражнений (девушки); **# в единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши);

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

- **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 должна соответствовать уровню (не ниже среднего) показателей развития физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Должны быть освоены:

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использование различных видов физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществление коррекции недостатков физического развития; проведение самоконтроля и саморегуляции физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участие в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществление соревновательной деятельности по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласование своего поведения с интересами коллектива; при выполнении упражнений критическое оценивание собственных достижений, поддержка товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательные тренировки и стремление к лучшему результату.

Требования к уровню физической культуры, составляющему вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет сам учитель, согласуя его с советом учителей, дирекцией школы и учащимися конкретного класса.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся СОО:

- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		10 класс	11 класс
1	Базовая часть	78	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21	21
1.5	Лыжная подготовка	18	18
2	Вариативная часть	24	24
2.1	Кроссовая подготовка	8	8
2.2	Спортивные игры (футбол, волейбол)	10	10
2.3	Оздоровительная аэробика	6	6
	Всего	102	102

Оценка достижений, обучающихся по программе запланировано: Ким- 2, контрольные нормативы - 36.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности, укрепление здоровья, 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 движения (на примере движения «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

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

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Психолого-педагогические основы. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений по современным системам физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Представление о соревновательной и тренировочной деятельности. Понятие об основных видах тренировки: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовке, их взаимосвязи.

Основные технико-тактические действия и приёмы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, лёгкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, лёгкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.

Представление о назначении и особенности прикладной физической подготовки в разных видах трудовой деятельности.

Медико-биологические основы. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (водные процедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Закрепление приёмов саморегуляции. Повторение приёмов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Закрепление приёмов самоконтроля. Повторение приёмов самоконтроля, освоенных ранее.

Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладной) деятельности

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями (самостоятельной оздоровительной тренировки, утренней гимнастики и др.). Закрепление навыков

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

закаливания (воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, банные процедуры), приобретённых в начальной и основной школе.

Выполнение комплексов, составленных из упражнений оздоровительных систем физического воспитания: атлетической гимнастики (юноши), ритмической гимнастики (девушки), упражнений с использованием роликовых коньков, оздоровительного бега, аэробики, дартса.

Контроль за индивидуальным здоровьем на основе методов измерения морфофункциональных показателей по определению массы и длины тела, соотношения роста и веса, кистевой и становой динамометрии, окружности грудной клетки, ЧСС в покое и после физической нагрузки, артериального давления, жизненной ёмкости лёгких, частоты дыхания, физической работоспособности; методов оценки физической подготовленности (выносливости, гибкости, силовых, скоростных и координационных способностей).

Ведение дневника контроля собственного физического состояния (признаки утомления разной степени при занятиях физическими упражнениями, показатели физического развития, физической подготовленности и работоспособности).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Организация и планирование содержания индивидуальной спортивной подготовки в избранном виде спорта. Способы контроля и регулирования физической нагрузки во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тестирование физической и технической подготовленности по базовым видам спорта школьной программы. Ведение дневника спортсмена.

Прикладная физкультурная деятельность

Умение разрабатывать и применять упражнения прикладной физической подготовки (это связано с будущей трудовой деятельностью и службой в армии (юноши)).

Владение различными способами выполнения прикладных упражнений из базовых видов спорта школьной программы.

Спортивные игры: игровые упражнения и эстафеты с набивными мячами с преодолением полос препятствий.

Гимнастика (юноши): лазание по горизонтальному, наклонному и вертикальному канату с помощью и без помощи ног; различные виды ходьбы и приседания с партнёром, сидящим на плечах; опорные прыжки через препятствия; передвижения в висах и упорах на руках; длинный кувырок через препятствия.

Лёгкая атлетика (юноши): метание утяжелённых мячей весом 150 г и гранаты весом до 700 г на расстояние и в цель; кросс по пересечённой местности; бег с препятствиями, эстафеты с метанием, бегом, прыжками, переноской груза или товарища.

Лыжная подготовка (юноши): преодоление подъёмов и препятствий (заграждений, канав, рвов, стенок, заборов и др.); эстафеты с преодолением полос препятствий.

Физическое совершенствование

Спортивные игры: совершенствование техники передвижений, владения мячом, техники защитных действий, индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите (баскетбол, гандбол, волейбол, футбол).

Гимнастика с элементами акробатики: освоение и совершенствование висов и упоров, опорных прыжков, акробатических упражнений, комбинаций из ранее изученных элементов. Лёгкая атлетика: совершенствование техники спринтерского, эстафетного, длительного бега, прыжка в высоту и длину с разбега, метаний в цель и на дальность.

Лыжная подготовка: совершенствование техники переходов с одновременных ходов на попеременные, техники спортивных ходов и тактики прохождения дистанции.

Развитие скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей на основе использования упражнений базовых видов спорта школьной программы.

Критерии оценивания обучающихся

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных,

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я оценка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за полугодие, за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и е о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

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

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие м е т о д ы : наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет : – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за полугодие с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Педагог должен обеспечить каждому ученику (и юноше, и девушке) одинаковый доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом, предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Учитель должен опираться на широкие и гибкие средства и методы обучения, создать условия для занятий старшеклассников избранными видами спорта и физическими упражнениями. При четырёх и более уроках в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Форма контроля знаний обучающихся

1. Тест.
2. Контрольные нормативы

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

В 10 и 11 классах продолжается обязательное изучение учебного предмета «Физическая культура» из расчёта 3 ч в неделю. Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Рабочая программа рассчитана на 204 часа на 2 года обучения из расчета 3 часа в неделю (10 класс-102 часа, 11-класс-102 часа).

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение
образовательного процесса**

1. Физическая культура 10-11 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций: базовый уровень / В.И.Лях. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2020 г.

2. Методическая литература:

а) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

в) Презентация №1: «ЭОР на уроках физкультуры».

г) Презентация №2: «Все о баскетболе».

д) Презентация №3: «Лыжная подготовка».

е) Доманина Н.А. Аэробика: Учебно-методическое пособие: В 2ч Ч.2: Методика проведения занятий. – Самара: ПГСГА, 2015. – 80 с.

3. Интернет-ресурсы:

а) <http://spo.1september.ru/urok/>

в) <http://www.trainer.h1.ru/edpr/>

г) <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>

Список литературы:

1. Меры безопасности на уроках физической культуры: учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов. – М.: Советский спорт, 2015. – 140 с.
2. Десять олимпийских уроков: методические рекомендации для учителей общеобразовательных школ/ сост.: М.Е. Кобринский, И.И. Гуслистова, Н.В. Апончук. - Минск: БОА, 2016. - 59с.
3. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическая культура, 2013. - 320с.
4. Талага Е.Ю. Энциклопедия физических упражнений. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 412с., ил.
5. Олимпийские игры. Познавательная-игровая деятельность 1-11 классы/ Н.В. Барминова и др.– Волгоград: Учитель, 2013
6. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. М.: СпортАкадемПресс, 2012.
7. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. – М.: ООО УИЦ ВЕК, 2016. – 72 с.

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 10 класс 2022-2023 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Вид деятельности	Средства обучения	Результаты	
						Предметные умения	УУД
Легкая атлетика – 16 часов, спортивные игры (футбол) – 4 часа							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т/Б на занятиях по легкой атлетике. Т/Б во время игры в футбол. Техника низкого старта	1	02.09	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.		Уметь использовать инструкцию техники безопасности на уроках физической культуры	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (30 м, 60м).	1	06.09	Описывать технику выполнения беговых упражнений, описывать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании гранаты с места или с разбега на дальность; толкание ядра различным способом; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; технику владения мяча в футболе; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать
3	Низкий старт Финиширование. Бег по дистанции (100м). Эстафетный бег.	1	08.09	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений для развития физических качеств.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	
4	Бег на результат (100 м). Развитие скоростных качеств. Эстафетный бег.	1	10.09	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь выполнять нормы ГТО.	
5	В.Ч. Ф/Б.Техника передач и остановок мяча.	1	13.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять технику передачи и остановки мяча.	
6	В.Ч. Бег (10 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных	1	15.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	препятствий			сокращений.		Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
7	В.Ч. Бег (15 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	17.09		Ким 1		
8	В.Ч. Ф/Б. Техника ведения мяча. Учебная игра.	1	20.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять технику ведения мяча. Уметь играть в футбол.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
9	В.Ч. Бег (20 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий	1	22.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
10	В.Ч. Бег (25 мин.) Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.09			Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	
11	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1	27.09		Ким 1	Уметь выполнять нормы ГТО.	
12	В.Ч. Ф/Б. Техника ударов по мячу. Учебная игра.	1	29.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Уметь выполнять технику ударов по мячу. Уметь играть в футбол.	
13	Метание гранаты из разных положений.	1	01.10	Описывать технику метания гранаты различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в	Ким 1	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.	
14	Метание гранаты на дальность с разбега (5-6	1	04.10			Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	беговых шагов).			процессе совместного освоения техники упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		индивидуального развития основных физических качеств, нормы ГТО	
15	Метание гранаты на дальность. Теоретический опрос по технике метания гранаты.	1	06.10				
16	Техника толкания ядра несколькими способами.	1	08.10			Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.	
17	В.Ч. Ф/Б.Техника отбора мяча. Учебная игра.	1	11.10	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Уметь выполнять технику отбора мяча. Уметь играть в футбол.	
18	Прыжок в длину с 12-16 беговых шагов (разбег и отталкивание).	1	13.10	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ким 1	Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (длину с разбега). Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия	
19	Прыжок в длину с разбега (фаза полета и приземление).	1	15.10	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений.			
20	Прыжок в длину на результат	1	18.10	Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
Волейбол - 6 часа, гимнастика – 18 часов							
21	Т/Б во время игры в волейбол. В/Б.Техника передвижений, остановок и стоек. Эстафеты. Учебная игра.	1	20.10	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь использовать инструкцию техники безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь выполнять технику передвижение. Остановок и стоек.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; - уметь планировать
22	В/Б.Техника верхней прямой передачи и приема мяча. Учебная игра.	1	22.10			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
23	В/Б.Техника нижней прямой передачи и нижнего приема мяча. Учебная игра.	1	25.10			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь играть в волейбол.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

24	В.Ч. Оздоровительная аэробика, шаги со сменой лидирующей ноги под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	27.10	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.		Уметь выполнять шаги со сменой и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1	29.10	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок. Описывать технику лазания по канату в два приема. Осваивать технику лазания по канату в два приема, предупреждая появление ошибок.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	- адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
26	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	08.11		Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	- активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
27	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с предметами.	1	10.11			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	- участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
28	Подтягивания на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы.	1	12.11			Уметь выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятиях гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
29	Лазание по канату в два приема. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	15.11		Ким 1	Уметь выполнять лазанье на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу,
30	Лазание по канату на	1	17.11		Уметь преодолевать		

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	положения стоя с помощью (Д). Развитие гибкости.						интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
36	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью (М), кувырок назад, сед углом (Д).	1	01.12		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную
37	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках Равновесие на одной ноге.	1	03.12			Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
38	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1	06.12		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.
39	В.Ч. Оздоровительная аэробика, приставные шаги под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	08.12	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.		Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
40	Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	10.12	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении
41	Акробатическая комбинация на оценку.	1	13.12		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	
42	Прыжки через скакалку за одну минуту – зачёт.	1	15.12	Описывать технику прыжка со скакалкой. Использовать данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	
43	Темповой поворот боком (два переворота).	1	17.12			Уметь выполнять акробатические комбинации	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие гибкости.					из числа хорошо освоенных упражнений. Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	акробатических комбинаций.
44	В.Ч. Оздоровительная аэробика, базовые шаги и связки аэробики Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	20.12	. Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой.		Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
45	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с	1	22.12	Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Описывать технику опорного прыжка.	Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
46	Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	24.12	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.		Уметь выполнять опорный прыжок	
47	Тест	1	27.12		Ким 2	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	
48	Комплекс корригирующих упражнений для мышц позвоночника, спины и живота В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	29.12	Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой		Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
Лыжная подготовка – 18 часов. Баскетбол – 13 часов							

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1	10.01	Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Знать температурный режим.	<i>Личностные-</i> мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	12.01				- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.
51	Б/Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	14.01	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам;
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	1	17.01	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	Ким 1	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях	1	19.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности			<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в речевом общении.
54	Б/Б. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	21.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
55	Совершенствование	1	24.01	Осваивать технику передвижения на лыжах,		Уметь выполнять	<i>Личностные-</i>

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	одновременного одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.			выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		одновременный одношажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками <i>Регулятивные</i>
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1	26.01		Ким 1		-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
57	Б/Б. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении быстрый прорыв. Учебная игра.	1	28.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
58	Техника попеременного четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	31.01	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные</i>
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	02.02		Ким 1	Уметь выполнять первую помощь при травмах и обморожениях. Уметь выполнять передвижения на лыжах.	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам;
60	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	04.02			Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	- выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.
61	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1	07.02				<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в речевом общении.
62	Б/Б. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	09.02	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
63	Ходьба по дистанции в медленном темпе до 4500	1	11.02	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки,		Уметь выполнять передвижения на лыжах	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	м.			контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам		скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения		
64	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	14.02					
65	Техника попеременного четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1	16.02		Ким 1			Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения
66	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1	18.02					
67	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1	21.02		Ким 1			Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения
68	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1	23.02					Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения
69	Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.	1	25.02					Уметь выполнять коньковый ход.
70	Техника конькового хода по учебной лыжне.	1	28.02	Ким 1	Уметь выполнять коньковый ход.			
71	Б/Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1	02.03	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Использовать игру в баскетбол в организации активного отдыха.		Уметь выполнять технически правильно бросок в корзину в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия	
72	Б/Б. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	04.03			Уметь выполнять технически правильно передачи мяча различными способами в условиях учебной и игровой деятельности		
73	Б/Б. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней	1	07.03		Ким 1	Уметь выполнять технически правильно ведение мяча и бросок в корзину в баскетболе		

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.					в условиях учебной и игровой деятельности	при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
74	Б/Б. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	09.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
75	Б/Б. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	11.03		Ким 1		- активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр.
76	Б/Б. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1	14.03			Уметь выполнять технически правильно ведение мяча в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
77	Б/Б. Учебная игра в баскетбол.	1	16.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	
78	Б/Б. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1	18.03		Ким 1		
79	Б/Б. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	28.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	
Волейбол – 8 часов. Легкая атлетика – 13 часов.							
80	В/Б. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1	30.03	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми.
81	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча. Учебная игра. Развитие	1	01.04	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в	<i>Регулятивные</i>

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	скоростно-силовых качеств.			правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		условиях учебной и игровой деятельности	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
82	В/Б. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	04.04			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
83	В/Б. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	1	06.04			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
84	В/Б. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	08.04		Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
85	В/Б. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Учебная игра.	1	11.04			Уметь самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	
86	В/Б. Сочетание изученных приемов игры. Теоретическое задание № 1	1	13.04				
87	В/Б. Сочетание изученных приемов игры.	1	15.04		Ким 1		
88	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1	18.04	Описывать технику выполнения беговых упражнений, описывать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;
89	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	21.04			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	
90	Челночный бег, эстафетный бег. Прикладное значение	1	23.04		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	легкоатлетических упражнений.					основных физических качеств.	-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
91	В.Ч. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	25.04			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств
92	Бег — 100м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	27.04		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; - комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
93	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.04	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
94	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	05.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
95	В.Ч. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий	1	13.05	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
96	Техника метания гранаты с 5-шагов разбега. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	16.05	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности.			- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
97	Метание гранаты на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	18.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих
98	В.Ч. Тест	1	20.05	Владеть информацией за курс 10 класса	Ким 3	Уметь выполнять	
99	В.Ч. Бег 25 минут.	1	23.05	Применять беговые упражнения для развития		общеразвивающие	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	Преодоление горизонтальных препятствий.			физических качеств, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
100	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости	1	25.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
101	В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	27.05	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой		Уметь выполнять танцевальные композиции и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
102	В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	30.05			Уметь выполнять танцевальные композиции и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
	ИТОГО:	102ч.					

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
по физической культуре 11 класс 2022-2023 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Вид деятельности	Средства обучения	Результаты	
						Предметные умения	УУД
Легкая атлетика – 12 часов, спортивные игры (футбол) – 4 часа							
1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Т/Б на занятиях по легкой атлетике. Т/Б во время игры в футбол. Техника низкого старта	1	03.09	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.		Уметь использовать инструкцию техники безопасности на уроках физической культуры	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80 м. Специальные беговые упражнения.	1	06.09	Описывать технику выполнения беговых упражнений, описывать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в беге	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие
3	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения. Биохимические основы бега.	1	08.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега,
4	Бег на результат (100 м).	1	10.09	Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь выполнять нормы ГТО.	метании гранаты с места или с разбега на дальность; толкание ядра различным способом; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; технику владения мяча в футболе;
5	В.Ч. Ф/Б.Техника передач и остановок мяча.	1	13.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять технику передачи и остановки мяча.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле
6	В.Ч. Бег (10 мин). Развитие выносливости.	1	15.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня	способа решения; - адекватно воспринимать

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	Преодоление горизонтальных препятствий			индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.		индивидуального развития основных физических качеств. Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений
7	В.Ч. Бег (15 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	17.09		Ким 1		
8	В.Ч. Ф/Б. Техника ведения мяча. Учебная игра.	1	20.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять технику ведения мяча. Уметь играть в футбол.	
9	В.Ч. Бег (20 мин). Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий	1	22.09	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	
10	В.Ч. Бег (25 мин.) Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	24.09			Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Уметь преодолевать горизонтальные препятствие.	
11	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000м. (М). Развитие выносливости.	1	27.09		Ким 1	Уметь выполнять нормы ГТО.	
12	В.Ч. Ф/Б. Техника ударов по мячу. Учебная игра.	1	29.09	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Уметь выполнять технику ударов по мячу. Уметь играть в футбол.	
13	Метание гранаты из разных положений.	1	01.10	Описывать технику метания гранаты различными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением,		Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

14	Метание гранаты на дальность с разбега (5-6 беговых шагов).	1	04.10	выявлением и устранением типичных ошибок. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств, нормы ГТО		
15	Метание гранаты на дальность. Теоретический опрос по технике метания гранаты.	1	06.10		Ким 1			
16	Техника толкания ядра несколькими способами.	1	08.10		Ким 1			Уметь выполнять легкоатлетические упражнения.
17	В.Ч. Ф/Б. Техника отбора мяча. Учебная игра.	1	11.10	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.		Уметь выполнять технику отбора мяча. Уметь играть в футбол.		
18	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с разбега. Отталкивание. Биохимические основы прыжков.	1	13.10		Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.			Уметь выполнять легкоатлетические упражнения в прыжках (длину с разбега). Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия
19	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	15.10					
20	Прыжок в длину на результат	1	18.10		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.		
Волейбол - 6 часа, гимнастика – 18 часов								
21	В/Б. Инструктаж по ТБ на спортивных играх. Комбинации из передвижений и остановок игрока верхняя передача мяча в парах с шагом.	1	20.10	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь использовать инструкцию техники безопасности на уроках по спортивным играм. Уметь выполнять технику передвижение. Остановок и стоек. Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств	
22	В/Б. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча снизу двумя руками	1	22.10					

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

23	В/Б. Приём мяча двумя руками снизу в парах. Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1	25.10		Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Уметь играть в волейбол.	(ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность,
24	В.Ч. Оздоровительная аэробика, шаги со сменой лидирующей ноги под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	27.10	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.		Уметь выполнять шаги со сменой и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
25	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения. Упражнения в висах. Развитие силы.	1	29.10	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Описывать технику упражнений на гимнастической перекладине и составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику упражнений на гимнастической перекладине, предупреждая появление ошибок. Описывать технику лазания по канату в два приема. Осваивать технику лазания по канату в два приема, предупреждая появление ошибок.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	- адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
26	Строевые упражнения. Висы и упоры.	1	08.11		Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	- активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
27	Строевые упражнения. Комплекс упражнений с предметами.	1	10.11			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)	-участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
28	Влияние гимнастических упражнений на телосложение. Подтягивания на	1	12.11		Ким 1	Уметь выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятии гимнастикой; -учебно-познавательный

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	перекладине. Упражнения в висах.					упражнений	интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. <i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении
29	Лазание по канату в два приема. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1	15.11			Уметь выполнять лазанье на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений	
30	Лазание по канату на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы.	1	17.11		Ким 1	Уметь преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания.	
31	В/Б. Прямой нападающий удар через сетку. нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1	19.11	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
32	В/Б. Комбинации из передвижений и остановок игрока. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации.	1	22.11		Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
33	В/Б. Нижняя прямая подача, приём мяча от сетки. Учебная игра.	1	24.11				
34	Закрепление всех видов страховок и самостраховок. Длинный кувырок вперед.	1	26.11	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности, в случае появления ошибок уметь их исправлять. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими акробатических упражнений, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.	Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

							акробатических комбинаций.
35	Длинный кувырок через препятствие 90 см. Стойка на руках с помощью. Мост из положения стоя с помощью (Д). Развитие гибкости.	1	29.11		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
36	Кувырок назад из стойки на руках. Стойка на руках с помощью (М), кувырок назад, сед углом (Д).	1	01.12			Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);
37	Кувырок назад с выходом в стойку на руках. Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад. Равновесие на одной ноге. Развитие гибкости.	1	03.12			Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	- планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
38	Комбинации из разученных элементов. Прыжки в глубину. Развитие координационных способностей.	1	06.12		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
39	В.Ч. Оздоровительная аэробика, приставные шаги под музыку. Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	08.12	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение.		Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
40	Акробатические комбинации из 5 элементов. Развитие силы и координации.	1	10.12	Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.		Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.	<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики;
41	Акробатическая комбинация на оценку.	1	13.12		Ким 1	Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих
42	Прыжки через скакалку за одну минуту – зачёт.	1	15.12	Описывать технику прыжка со скакалкой. Использовать данные упражнения для	Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

				развития скоростно-силовых способностей.		упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	упражнений. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.
43	Темповой поворот боком (два переворота). Сгибание и разгибание рук в упоре. Развитие гибкости.	1	17.12			Уметь выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
44	В.Ч. Оздоровительная аэробика, базовые шаги и связки аэробики Комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	1	20.12	. Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой.		Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
45	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 с	1	22.12	Организовывать и проводить самостоятельные занятия, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Описывать технику опорного прыжка.	Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения. Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку, нормы ГТО.	
46	Опорный прыжок (козел), согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	24.12	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой		Уметь выполнять опорный прыжок	
47	Тест	1	27.13		Ким 2	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения.	
48	В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	29.12			Уметь выполнять приставные шаги под музыку и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Лыжная подготовка – 18 часов. Баскетбол – 13 часов

49	Инструктаж по ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование навыков ходьбы на лыжах по учебной лыжне.	1	10.01	Описывать технику передвижения на лыжах. Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы, применять передвижение на лыжах для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Знать температурный режим.	<p><i>Личностные-</i> мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками</p> <p><i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p><i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p> <p><i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в речевом общении.</p>
50	Температурные нормы при занятиях на улице зимой, закаливание. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	12.01				
51	Б/Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Быстрый прорыв.	1	14.01	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
52	Совершенствование одновременного двухшажного хода по дистанции до 3000 м.	1	17.01	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.		Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	
53	Влияние правильного дыхания на самочувствие и работоспособность. Катание со склонов в различных исходных положениях	1	19.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности			
54	Б/Б.Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие скоростных качеств.	1	21.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

55	Совершенствование одновременного одношажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	24.01	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		Уметь выполнять одновременный одношажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	<p><i>Личностные-</i> мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжными гонками</p> <p><i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p><i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжным гонкам; - выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.</p> <p><i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в речевом общении.</p>
56	Лыжные гонки на дистанции 1 км. Катание со склонов с поворотами при торможении.	1	26.01		Ким 1		
57	Б/Б. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении быстрый прорыв. Учебная игра.	1	28.01	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
58	Техника попеременного четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 3500 м.	1	31.01	Осваивать технику передвижения на лыжах, выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдать правила безопасности.		Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах.	
59	Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Лыжные гонки на дистанции 2 км. Катание со склонов.	1	02.02		Ким 1	Уметь выполнять первую помощь при травмах и обморожениях. Уметь выполнять передвижения на лыжах.	
60	Техника конькового хода. Ходьба по дистанции до 4000 м. в среднем темпе. Развитие выносливости.	1	04.02			Уметь выполнять коньковый ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения	
61	Лыжные гонки на дистанции 3 км. Спуски со склонов различные виды.	1	07.02				
62	Б/Б. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств.	1	09.02	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности	
63	Ходьба по дистанции в	1	11.02	Осваивать технику передвижения на лыжах,		Уметь выполнять	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	медленном темпе до 4500 м.			<p>выявляя и устраняя типичные ошибки, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам</p>		передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения		
64	Спуски со склонов. Преодоление контрольных уклонов.	1	14.02					
65	Техника попеременного четырёхшажного хода. Ходьба по дистанции до 4500 м.	1	16.02		Ким 1	Уметь выполнять попеременный четырёхшажный ход. Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения		
66	Свободное катание с горок. Различные эстафеты на лыжах.	1	18.02					
67	Лыжная гонка 2 км (Д) – зачёт, 3 км. (М) - зачёт.	1	21.02		Ким 1	Уметь выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения		
68	Свободное катание по учебной лыжне. Свободное катание с горок.	1	23.02					
69	Свободное катание по учебной лыжне, катание со склонов в различных исходных положениях.	1	25.02					
70	Техника конькового хода по учебной лыжне.	1	28.02		Ким 1	Уметь выполнять коньковый ход.		
71	Б/Б. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Бросок мяча в движении со средней дистанции. Зонная защита.	1	02.03			Уметь выполнять технически правильно бросок в корзину в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности		<p><i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; - учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми. <i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость);</p>
72	Б/Б. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	1	04.03			Уметь выполнять технически правильно передачи мяча различными способами в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности		
73	Б/Б. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок	1	07.03	Ким 1	Уметь выполнять технически правильно ведение мяча и			

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Развитие скоростных качеств.			организации активного отдыха.		бросок в корзину в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	- планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
74	Б/Б. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Развитие скоростных качеств.	1	09.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	- оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий;
75	Б/Б. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	11.03		Ким 1		- активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр.
76	Б/Б. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафные броски.	1	14.03			Уметь выполнять технически правильно ведение мяча в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
77	Б/Б. Учебная игра в баскетбол.	1	16.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	
78	Б/Б. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Развитие координации.	1	18.03		Ким 1		
79	Б/Б. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра.	1	28.03			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности	
Волейбол – 8 часов. Легкая атлетика – 13 часов.							
80	В/Б. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар.	1	30.03	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.		Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Личностные</i> - мотивационная основа на занятия спортивными играми; -учебно-познавательный интерес к занятиям спортивными играми.
81	Нижняя прямая подача и нижний приём мяча.	1	01.04	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники		Уметь выполнять основные технические действия и	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.			игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать игру в волейбол в организации активного отдыха.		приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	<i>Регулятивные</i> -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (ловкость); - планировать свои действия при выполнении игровых действий; -уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных игровых действий; - активно включаться в игровой процесс; - выражать творческое отношение к выполнению подвижных игр. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении игровых действий.
82	В/Б. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	1	04.04		Ким 1	Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
83	В/Б. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Учебная игра.	1	06.04			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
84	В/Б. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.	1	08.04			Уметь выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности	
85	В/Б. Прямой нападающий удар из 3-ей зоны. Учебная игра.	1	11.04		Ким 1	Уметь самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.	
86	В/Б. Сочетание изученных приемов игры. Теоретическое задание № 1	1	13.04				
87	В/Б. Сочетание изученных приемов игры. Теоретическое задание № 2	1	15.04				
88	Спринтерский бег. Низкий старт 30 м. Бег по дистанции 70-90 м. прыжок в высоту с разбега.	1	18.04	Описывать технику выполнения беговых упражнений, описывать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.	Ким 1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	
89	Низкий старт. Финиширование. Прыжок в высоту с разбега. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.	1	20.04			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	
90	Челночный бег, эстафетный бег.	1	22.04		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня	

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

	Прикладное значение легкоатлетических упражнений.					индивидуального развития основных физических качеств.	занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.
91	В.Ч. Бег 15 мин. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1	25.04			Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств.	<i>Регулятивные</i> - умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств
92	Бег — 100м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	27.04		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	(скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;
93	Прыжок в длину с места. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	29.04	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.		Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;
94	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	06.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя;
95	В.Ч. Бег 10 мин. Развитие выносливости. Преодоление горизонтальных препятствий	1	11.05	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений.		Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	- оценивать правильность выполнения двигательных действий.
96	Техника метания гранаты с 5-шагов разбега. Спец. беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	13.05	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений в метании гранаты, соблюдать правила безопасности.			<i>Познавательные</i> - осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;
97	Метание гранаты на дальность. Спец. беговые упражнения.	1	16.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	- активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
98	В.Ч. Тест	1	18.05	Владеть информацией за курс 10 класса.	Ким 3	Уметь выполнять	- выражать творческое отношение к выполнению комплексов

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

						общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).	общеразвивающих упражнений с предметами и без. <i>Коммуникативные</i> - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
99	В.Ч. Бег 25 минут. Преодоление горизонтальных препятствий.	1	20.05	Применять беговые упражнения для развития физических качеств, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике. Выполнять нормативы физической подготовки по легкой атлетике.			
100	Бег на результат: 2000 м. (Д), 3000 м. (М). развитие выносливости	1	23.05		Ким 1	Уметь выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.	-участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.
101	В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	25.05	Осваивать упражнения оздоровительной аэробики, составлять их комбинации и выполнять их под музыкальное сопровождение. Использовать упражнения оздоровительной аэробики в различных формах занятий физической культурой		Уметь выполнять танцевальные композиции и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
102	В.Ч. Оздоровительная аэробика, постановка танцевальной композиции.	1	27.05			Уметь выполнять танцевальные композиции и комплекс упражнений для растягивания мышц тела.	
	ИТОГО:	102ч.					

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия имени
Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области