МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 73
ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА ВАСИЛЬЕВИЧА МОЛЧАНОВА

Утверждено
решением педагогического совета
от 28 августа 2019 года протокол №1
Председатель _____ Н.Г.Мелоян

МБОУ СОШ № 73

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования - среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов – 170 часов

Учитель – Литвинова С.В.

Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение,2015)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение,2015) и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха «Физическая культура. 10-11 классы для общеобразовательных организаций (М : Просвещение,2015) , а так же следующих дополнительных пособий.

Литература для учителя:

Баландин, Г А. Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин , Н.Н Назарова , Т.Н Казакова .- М.:Советский спорт, 2007.

Кузнецов,В.С. Физкульнурно-оздоровительная работа в школе: метод пособие /В С Кузнецов ,Г а . Колодницкий . –М.:ЭНАС-КНИГА, 2003.

Лях,В.И.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов /В.И. Лях –М.: Просвещение, 2009.

Макаров, А Н. Легкая атлетика / А.Н. Макаров. - М.. Просвещение, 2010.

Настольная книга физической культуры / под ред. Л Б. Кофмана. - М.: Физкультура и спорт, 2010.

Петров, П К. Методика преподавания гимнастики в школе учеб.для вузов / П К Петров - М. ВЛАДОС, 2003.

Практикум по легкой атлетике. учеб. пособие для студентов сред.пед. учеб. заведений / под ред. И В. Лазарева, В С. Кузнецова, Г А Орлова. - М.: Академия, 1999.

Спорт в школе. хрестоматия: в 2т / сост. И.П Космина, А П Паршиков, Ю.П. Пузырь. - М : Советский спорт, 2003.

Спортивные игры на уроках физкультуры / под общ. Ред. О. Листова.-М.: СпортАкадем-Пресс, 2001.

Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студентов вузов / Ю.Д. Железняк и др: под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова –М.: Академия, 2008.

Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе: пособие для учителя / Ж.К. Холодов,В.С. Кузнецов, Г А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2010.

Литература для учащихся:

Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. – М : АСТ, 2003

Энциклопедический словарь юного спортсмена. - М.: Педагогика, 1980.

1000 футболистов: лучшие игроки всех времен / пер.с нем. А.А Волковой. – М.: АСТ, 2006.

Для обеспечения плодотворного учебного процесса предполагается использование информации и материалов **интернет-ресурсов:**

Министерство образования и науки РФ. – Режим доступа: http:/минобрауки.рф/

Педагогическая мастерская,уроки в интернете и многое другое. – Режим доступа : http://teacher/fio/ru

Новые технологии в образовании.- Режим доступа : http//edu/secna.ru./main

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

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смысла жизнедеятельности. С

этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями. Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

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

На основании требований Государственного образовательного стандарта т международного стандарта качества ИСО 9001: 2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в наше время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложностям условиях.
- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивные тренировки, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности выполнения функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии.
- закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.
- дальнейшее развитие психических процессов и обучения основам психической регуляции.

Основные компетенции: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлены дидактические единицы, обеспечивающие совершенствование умений и навыков двигательной деятельности учащихся. Во втором - дидактические единицы, которые содержат основы знаний по физической культуре. В третьем блоке представлены дидактические единицы, отражающие способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающие развитие учебно-познавательной и рефлективной компетенций. Таким образом, рабочая

программа обеспечивает взаимосвязанные развития и совершенствования ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Принцип отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и уровнях обучения, логикой внутри предметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причину и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям физической культуры.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использования информации.

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

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщённых способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явления физического развития. Особенное внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет ***информационно-коммуникативная деятельность учащихся,*** в рамках которых развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечения необходимой информации из источников.

С точки зрения развития умений и навыков ***рефлексной деятельности,*** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценить её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

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

Контроль и учёт достижения учащихся ведётся по 15-бальной отмеченной системе и направлен на диагностирование образовательного результата освоения программы полной школы.

Используемые формы контроля и учёта:

-аттестация по итогам обучения за триместр;
-аттестация по итогам года;
-аттестация по мониторинговой системе; формы учёта достижений (урочная деятельность-анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность - участие в олимпиадах, соревнованиях).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.

Организация сопровождения учащихся направлена:
-на создание оптимальных условий обучения;
-исключения психотравмирующих факторов;
-сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;
-развитие положительной мотивации к освоению программы;
-развитие индивидуальности и одарённости каждого обучающегося.

Используются современные образовательные технологии:

- Здоровье сберегающие технологии – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приёмов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использования физических упражнений, имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- Личностно ориентированное и дифференцированное обучение-применение тестов и заданий с учётом уровня физической подготовленности и группы здоровья,
- Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретении знаний основ физической культуры.

Место в базисном и учебном плане школы

Согласно действующему в ОО учебному плану рабочая программа предусматривает следующий вариант организации процесса обучения: в 10 и 11 классах предполагается обучение в объёме 102 часа, 3 часа в неделю. В соответствии с этим реализуется авторская программа по физической культуре В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Просвещение, 2015). Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности и независимо от общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и местных особенностей.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В связи с учётом региональных и местных особенностей лицея, своей специализации, из базовой части часы, выделенные на «Лыжную подготовку» и «Элементы единоборства», заменены на «Кроссовую подготовку» и «Лёгкую атлетику», часы вариативной части распределены для занятий «Спортивными играми» (баскетбол, волейбол).

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество часов (уроков)
	Классы 10 и 11		
1.	Базовая часть	62	95
1.1	Основы знаний о физической культуре	5	6
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	22	36
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	9	13
1.4	Лёгкая атлетика	17	24
1.5	Кроссовая подготовка	9	16
2.	Вариативная часть (связано с региональными особенностями)		
2.1	Спортивные игры	6	7
	Итого	68	102

В том числе для проведения:
-лёгкой атлетики, кроссовой подготовки- 44 часа,
-гимнастикой -18 часов;
-волейбола-20 часов;
-баскетбола -20 часов;

С учётом уровневой специфики класса выстроена система учебных занятий (уроков), спроектированы цели, задачи, ожидаемые планируемые результаты, что представлено в схематической форме далее:

Требования к уровню подготовки учащихся 10 и 11 классов (базовый уровень)

Учащиеся должны знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепления здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
-способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
-правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Учащиеся должны уметь:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; 2000 метров на результат; в равномерном темпе бегать до 20 минут; после быстрого разбега с 13-15 шагов совершать прыжок в длину способом «прогнувшись»; выполнять с 9-11 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м; метать гранату 500 г на дальность с места; с колена и полного разбега в коридор 10 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять вис углом, опорные прыжки углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой через гимнастического коня в ширину; выполнять 2 самостоятельно составленные акробатические комбинации из ранее изученных элементов с самооценкой и взаимооценкой при их выполнении. Составлять и выполнять комплекс индивидуальной аэробики и ритмической гимнастики.

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре волейбол и баскетбол основные технико-тактические действия.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни, осуществлять коррекцию недостатков физического развития, проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических процессов.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по спортивным президентским состязаниям и играм, легкоатлетическому четырёхборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самонаблюдение.

Уровень физической подготовленности учащихся 16 -17 лет (10-11 класс)

№ п/п	Определенные способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				юноши			девушки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4, и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3х10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	и выше 8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	выше 1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклоны вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9-12	выше 15	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание на	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6и ниже	13—15	18и

		высокой переклад ине из виса, кол. раз (юноши), на низкой переклад ине из виса лежа, кол. раз (девушки)	17	5	9-10	12	6	13—15	выше 18

Компетенции:

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

-выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;

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

-выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки,

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья,
- подготовки к профессиональной деятельности в службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Рабочая программа предусматривает разные варианты дидактико - технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 10-11 классах дидактико - технологическое оснащение включает карточки, схемы, таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий.

Для информационно - компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно - педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: обучающие программы по разделу «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры».

Планируемый результат: успеваемость-100%; качество знаний-86%.

Тематическое планирование (юноши)

Педагогическая система урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно-методическое обеспечение
Внеурочная занятость	***Самостоятельная работа***	Беседа	***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения л/а упражнений (бег, прыжки, метания); оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/а упражнений после выявления ошибок. ***Познавательные:*** осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учётом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения»; проводить сравнение, сериацию в классификацию по заданным критериям. ***Коммуникативные:*** учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении л/а упражнений в группе и команде; контролировать партнёра, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий.	Лях В И. Физическая культура,10-11 кл.: учеб. М: Просвещение, 2015
Участие в мероприятиях физкультурно – оздоровительной и спортивно - массовой работы	Утренняя гимнастика средствами легкоатлетических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М.,2003. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы, Предметная линия учебников В.И.Ляха, 10-11 кл.: пособие для учителей общеобразоват. Организаций. М.: Просвещение, 2015
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по лёгкой атлетике. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов. М.: Просвещение, 2009
	Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр.		Холодов Ж.К. и др. Лёгкая атлетика в школе. М.: Просвещение, 2010

		Организация совместной деятельности		

Рабочий план

Спринтерский бег. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А)Низкий старт Б)Стартовый разгон В)Бег по дистанции Г)Финиширование	***Учебно-познавательная*** Совершенствование техники низкого старта Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личность. ***Рефлексивная.*** Сравнение техники низкого и высокого старта	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять*** :правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь представление***. о физической культуре личности		***Учебник, с. 104-106***
	Учебно-познавательная. Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л\а упражнений. ***Рефлексивная*** Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передать эстафетную палочку в медленном беге. ***Знать:*** основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	***Бег 30 м (с).*** «0» - 5,3 и более «1» - 5,2-5,1 «2» - 5,0-4,8 «3» - 4,7-4,5 «4» - 4,4 и менее	***Учебник, с. 106-107***
Прыжок в длину с разбега способом «пригнувшись». *Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.* *а) Разбег.* *б) Отталкивание* *в) Полет.* *г) Приземление.*	***Учебно-познавательная.*** Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей . ***Рефлексивная*** Сравнение техники бега по прямой и по повороту .	***Уметь :*** демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования ; пробегать челночный бег 3×10 м с максимальной скоростью на результат	***Челночный бег 3×10 м (с).*** «0» - 8,3 и более «1» - 8,2 – 8,0 «2» - 7,9 – 7,7 «3» - 7,6 – 7,4 «4» - 7,3 и менее	***Учебник, с. 104-107***

	Анализ техники поворота в челночном беге			
	Учебно-познавательная. *Диагностирование умений в беге на 100м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4х50м.* ***Рефлексивная.*** *Анализ техники спринтерского бега в целом.*	***Уметь:*** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта, демонстрировать технику передачи эстафетной палочки	***Бег 100м (с).*** «0»-17,6 и более «1» - 17,5 – 17,1 «2» - 17,0 – 16,6 «3» - 16,5 – 16,0 «4» - 15,9 и менее	***Учебник, с. 104-107***
	Учебно-познавательная. *Ознакомление с техникой прыжка в дину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.* ***Рефлексивная.*** *Сравнения техники фаз прыжка с разбега и с места.*	***Знать:*** все фазы прыжки в длину с разбега ***Уметь:*** выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат ***Иметь понятие:*** о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	***Прыжок в длину с места (см).*** «0» – 175 и менее «1» – 180-185 «2» – 190-210 «3» – 215-225 «4» – 230 и более	Учебник с. 108-109
	Учебно-познавательная. *Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомления с правилами*	***Уметь:*** демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. ***Знать:*** правила соревнования по	***Отжимание (раз).*** «0» – 20 и менее «1» – 21-25 «2» – 26-33 «3» – 34-37 «4» – 38 и более	Учебник с. 108-109

	соревнований по прыжкам в длину. ***Рефлексивная.*** *Анализ техники отжимания из упора лёжа.*	прыжкам в длин		
	Учебно-познавательная. *Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.* ***Рефлексивная.*** *Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом.*	***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»	***Прыжок в длину с разбега (см).*** «0» – 300 и менее «1» – 310-340 «2» – 350-410 «3» – 420-440 «4» – 450 и более	Учебник с. 108-109
Метание. *Совершенствовать технику метания. а) В цель. б) На дальность*	***Учебно-познавательная.*** *Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча.* ***Рефлексивная.*** *Анализ техники метания меча в цель и на дальность с разбега.*	***Уметь:*** метать мяч в цель и на дальности с разбега. ***Знать:*** правила соревнований по метанию мяча		Учебник с. 111-115
	Учебно-познавательная. *Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по*	***Уметь:*** метать гранату на дальность с укороченного разбега, выполнять вис на согнутых руках. ***Знать:*** правила соревнований по метанию гранаты	***Вис на согнутых руках (с).*** «0» – 27 и менее «1» – 28-35 «2» – 34-39 «3» – 40-46 «4» – 47 и более	Учебник с. 111-115

	метанию гранаты. ***Рефлексивная.*** *Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность разбега.*			
Бег по пересеченной местности (кросс). *Развивать выносливость*	***Учебно-познавательная.*** *Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания.* ***Рефлексивная.*** *Анализ техники метания меча и гранаты в целом.* ***Учебно-познавательная.*** *Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физкультурной деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя).* ***Рефлексивная.*** *Сравнение техники бега на короткие и длинные дистанции.*	***Уметь:*** метать гранату на дальность с разбега на результат. ***Знать:*** правила по метанию гранаты и мяча ***Уметь:*** уметь пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересечённой местности; выполнять упражнение на гибкость. ***Иметь представление:*** о формах и средствах контроля индивидуальной физкультурной деятельности	***Метание гранаты (м).*** «0» – 19 и менее «1» – 20-24 «2» – 25-28 «3» – 29-32 «4» – 33 и более ***Наклон вперед (см).*** «0» – 4 и менее «1» – 5-7 «2» – 8-10 «3» – 11-15 «4» – 16 и более	Учебник с. 111-115

	Учебно-познавательная. *Овладение умения технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции.* ***Рефлексивная.*** *Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий*	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересечённой местности; выполнять упражнение «пресс» на результат. ***Знать:*** правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	***Упражнения на «пресс» за 30с.*** «0» – 16 и менее «1» – 17-19 «2» – 20-22 «3» – 23-27 «4» – 28 и более	Учебник с. 107-108
	Учебно-познавательная. *Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта.* ***Рефлексивная.*** *Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость.*	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе 1000 м на результат. ***Знать:*** правовые основы физической культуры и спорта	***Упражнения на выносливость-бег 1000м (с).*** «0» – 301 и более «1» – 251-300 «2» – 231-250 «3» – 230-216 «4» – 215 и менее	Учебник с. 107-108 параграф 1
	Учебная. *Диагностирование умения в беге на результат 3000м. Опрос по теории л/атлетики.*	***Уметь:*** пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время. ***Знать:*** теоретический	***Бег 3 км (мин).*** «0» – 15,30 и более «1» – 14,31-15,29 «2» – 13,30-	Учебник с. 107-108

	Рефлексивная. *Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом.*	курс «Легкая атлетика»	14,30 «3» – 12,30-13,29 «4» – 12,29 и менее	

Рабочий план

Тема урока (задачи)	***Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке***	***Объём освоения знаний и навыков***	***Уровень владения компетенциями***	***Домашнее задание***
Баскетбол. 1 Совершенстовать технику перемещений игрока. 2.Совршенстовать технические приемы баскетбола 3.Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям 4.Разивать координационные способности 5.Учить управлять своим эмоциональным состоянием	***Учебно-познавательная.*** Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. ***Рефлексивная.*** Анализ техники передач мяча различными способами в движении	***Знать:*** правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физическое развитие. ***Уметь:*** выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости		Учебник, с. 55
	Учебно-позитивная. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости.	***Уметь: выполнять передачи мяча разыми способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия***		***Учебник, с. 50-60***

	Совершенствование передачи мяча разными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбола терминологии. ***Рефлексивная.*** Анализ техники передач и ведения различными способами в движении			
	Учебно-познавательная. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, в тройках. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. ***Рефлексивная.*** Анализ приобретаемых двигательных умений	***Уметь:*** вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места передачи, мяча разными способами в движении	Оценка техники передачи в движении различными способами в парах	Учебник, с. 61
	Учебно-	***Уметь:*** выполнять	Оценка	Учебник,

	познавательная. Овладение тактическими действиями в нападении (позиционное со сменой мест). Совершенствовани е бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактики позиционного нападения	броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры в баскетбол	техники ведения мяча с сопротивление м.	с. 61
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е тактичных действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствовани е навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактики позиционного нападения	***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении. ***Знать:*** правила игры баскетбол		Учебник, с. 61
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствовани е техники бросков после ведения, тактичных действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствовани е навыков учебной игры. Развитие	***Уметь:*** выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в борьбе за мяч. ***Знать и применять:*** тактические действия в нападении учебной игре баскетбол	Оценка техники бросков мяча после ведения	Учебник, с. 60

	координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники броска мяча после ведения			
	Учебно-познавательная. Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий игры в баскетбол быстрым прорывом	***Уметь:*** применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы		Учебник, с.60
	Учебно-познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмом игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий в нападении	***Уметь:*** применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол		Учебник, с. 60
	Учебно-	***Уметь:*** применять		Учебник,

	познавательная. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры, развитие координации. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий в нападении	лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол		с. 60
	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приемов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий в нападении	***Уметь:*** *применять* лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре, бросок одной рукой от плеча в нападении	Оценка техники броска одной рукой в движении	Учебник, с. 60
	Учебно-познавательная. Овладение техникой штрафного броска. Совершенствовани	***Уметь:*** применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре		Учебник, с. 60

	е тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствовани е ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	баскетбол		
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е техники штрафного броска. Совершенствовани е тактических действий в защите («зонная защита»). Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ тактических действий в «зонной защите»	***Знать:*** действия игрока в защите. ***Уметь:*** *выполнять* штрафной бросок; технические и тактические действия в игре		Учебник, с. 59-60
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е техники штрафного броска. Совершенствовани е бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствовани е действий игрока в «зонной защите». **Развитие** координационных способностей.	***Уметь:*** выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками) ***Знать и выполнять*** тактические действия игрока в защите в учебной игре баскетбол		Учебник, с. 59-60

	Рефлексивная. Анализ действий игрока в «зонной защите»			
	Учебно-познавательная. Демонстрация техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная** Анализ действий игроков в нападении и защите.	***Уметь:*** выполнять штрафные броски одной (двумя) рукой (руками). ***Знать и уметь*** применять те или иные действия, против соперника, как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники штрафного броска	Учебник, с 59-60
Волейбол. 1 Совершенствовать технику перемещений игрока 2.Совершенствовать технику передач мяча 3.Совершенствовать технику приема мяча 4.Учить прямому нападающему удару 5.Учить техническим и тактическим действиям в игре 6.Развивать физические способности	**Учебно-познавательная.** Овладение правилами техники безопасности при занятиях волейболом. Овладение умением принимать стойку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений. Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. **Рефлексивная** Анализ способов перемещения игрока по площадке	***Уметь:*** выполнять стойки и передвижения игрока, верхнюю передачу в парах; прием мяча снизу двумя руками ***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях волейболом		Учебник, с.72-74
	Учебно-	***Уметь:*** выполнять		Учебник,

	познавательная. Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствовани е умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствовани е техники приёма и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменной мест. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. **Рефлексивная** Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	верхнюю передачу мяча со сменой мест; приём мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах		с.72-74
	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча в парах	Учебник с.72-74, 165-167

	координационных качеств. Рефлексивная Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча			
	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением. Совершенствование нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу		
	Учебно-познавательная. Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с	***Уметь:*** *выполнять* прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; Верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Учебник с.72-76, 165-167

	перемещением. Совершенствовани е верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники нижней прямой подачи мяча			
	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест Совершенствовани е верхней прямой подачи мяча. Совершенствовани е верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	***Уметь:*** *выполнять* верхнюю передачу мяча со сменой мест, верхнюю прямую подачу	Оценка техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	Учебник, с.72-76, 165-167
	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением.	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с	Учебник, с.76-78,165-167

	Совершенствование верхней прямой подачи мяча Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах	упрощенным правилам	перемещением	
	Учебно-познавательная. Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	Учебник, с.76-78

	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей **Рефлексивная.** Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара	***Уметь:*** сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; перемещаться в предполагаемое место нападающего удара, выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять технические приемы игры в волейбол		Учебник, с.76-80
	Учебно-познавательная. Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практики игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Рефлексивная. Взаимоконтроль	**Уметь:** *выполнять* технические приемы игры в волейбол, индивидуальное и групповое блокирование		Учебник с. 76-80

	нападающего удара			
	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Взаимоконтроль нападающего удара.	**Уметь:** *выполнять* нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники прямого нападающего удара	Учебник с. 76-82
	Учебно-познавательная. Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ технических приемов и тактических действий	Уметь: *выполнять* технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование	Оценка техники индивидуального блокирования	Учебник с. 76-82
	Учебно-познавательная. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	Уметь: *выполнять* технические приемы и тактические действия при игре в волейбол		Учебник с. 76-82

	Рефлексивная. Анализ технических приемов и тактических действий.			
	Учебно-познавательная Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ технических и тактических действий.	**Уметь:** *выполнять* технические приемы и тактические действия в волейболе		Учебник с. 76-82
Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Висы и упоры. Лазанье по канату. Развивать физические способности.	***Учебно-познавательная*** Повторение знаний о технике безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движений. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Овладение умением выполнять вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие силовых способностей. ***Рефлексивная.*** Выявление затруднения при	**Знать**: технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. **Уметь**: выполнять строевые упражнения в движении; Выполнять вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади; лазать по канату.		Учебник, с. 91-94

	выполнении виса согнувшись - виса прогнувшись, сзади.			
	Учебно-познавательная. Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация умения в наклоне вперед из положения сидя. ***Рефлексивная.*** Корректировка ошибок при выполнении виса согнувшись - виса прогнувшись, сзади	***Знать:*** основы биомеханики гимнастических упражнений. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения в движении, выполнять вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади; лазать по канату	***Наклон вперёд (см).*** «0» - 1 и < «1» - 2-5 «2» - 6-8 «3» - 9-11 «4» - 12 и >	Учебник, с. 91-94
	Учебно-познавательная Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствовани	***Знать:*** о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; выполнять вис	Выполнение виса согнувшись - виса прогнувшись, сзади на оценку	Учебник, с. 91-94

	е умений в перестроениях и передвижениях. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись - вис прогнувшись, сзади. Совершенствовани е лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. ***Рефлексивная.*** Анализ изученных действий	согнувшись - вис прогнувшись, сзади; лазать по канату.		
ОРУ с предметами. Опорные прыжки	***Учебно-познавательная*** Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Демонстрация умения в лазании по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей. ***Рефлексивная.*** Анализ изученных действий	***Уметь:*** выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями, лазать по канату в два приема	Оценка техники лазанья по канату в два приема	Учебник. с. 91-94
	Учебно-познавательная Совершенствовани е умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствовани е комплекса ОРУ с гантелями. Овладение умением выполнять подъем переворотом.	***Уметь:*** выполнять поворот направо, налево, кругом в движении, комплекс ОРУ с гантелями, подъём в упор силой; подъём переворотом	***Подтягивание на перекладине (раз).*** «0» – 3 и < «1» – 4-6 «2» – 7-9 «3» – 10-12 «4» – 13 и >	Учебник, С. 91-94

	Овладение умением выполнять подъем силой. Диагностика умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливостей и силовой выносливости. ***Рефлексивная.*** Анализ движений и действий			
	Учебно-познавательная. Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствовани е умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствовани е комплекса ОРУ с гантелями. Обработка способа действия умений выполнять подъём переворотом. Обработка способа действия выполнбять подъём в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ***Рефлексивная.*** Выявление затруднений в освоение силовых упражнений	***Уметь:*** выполнять подъём переворотом, подъём в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)	Оценка выполнения строевых упражнений	Учебник, С. 91-94

	Учебно-познавательно. Демонстрация умений выполнять подъём переворотом. Совершенствование умений выполнять подъём в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. ***Рефлексивная.*** Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнений – подъём переворотом	***Уметь:*** выполнять подъём переворотом, подъем в упор силой; выполнять подъём переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений	Выполнение подъёма переворотом на оценку	Учебник, С. 91-94
	Учебно-познавательная. Усвоение знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Демонстрация умения выполнять подъём в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости ***Рефлексивная.*** Взаимооценка и самооценкка после выполнения упражнения – подъём в упор силой	***Уметь:*** выполнять подъём в упор силой; выполнять подъём переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с младшими школьниками	Выполнения подъёма в упор силой на оценку	Учебник, С. 91-94
Акробатические элементы. Развивать физические способности	***Учебно-познавательная.*** Выполнение комбинации №1 из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение умений	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствия на высоте до 90 см,		Учебник, С. 99-103

	выполнять длинные кувырки через препятствие на высоте до 90 см. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнёра. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепление знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. ***Рефлексивная.*** Анализ выполнения акробатических элементов	прыгать через скалу на скорость, выполнять стойку на руках с помощью партнера. ***Знать:*** об особенностях проведения занятий с младшими школьниками		
	Учебно-познавательная. Демонстрация комбинации №1 из ранее освоенных акробатических элементов на оценку Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. ***Рефлексивная.*** Анализ выполнения акробатических	***Уметь:*** выполнить ранее освоенных акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорости; выполнять стойку на руках с помощью партнера	Выполнение комбинации №1 на оценку	Учебник, с. 99-103

	элементов			
	Учебно-познавательная. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнёра. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. ***Рефлексивная.*** Анализ выполнения акробатических элементов	***Уметь:*** выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять стойку на руках с помощью партнёра; производить страховку при выполнение акробатических элементов		Учебник, С. 99-103
	Учебно-познавательная. Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью партнёра. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. ***Рефлексивная.*** Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнера; выполнить длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью	Стойка на руках с помощью на оценку	Учебник, с.99-103

	Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Совершенствовани е умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. **Рефлексия.** Анализ выполняемых акробатических элементов.	***Уметь:*** выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие	Учебник, с. 99-103
	Учебно-познавательная. Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. **Рефлексивная.** Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	***Уметь:*** производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад с помощью	Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках	Учебник, с. 99-103
Спринтерский бег . Совершенствовать технику бега на короткие дистанции. А)Низкий старт Б)Стартовый разгон В)Бег по дистанции Г)Финиширование	***Учебно-познавательная*** Совершенствовани е техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезков 30-90 метров). Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личность.	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. ***Знать и выполнять*** правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. ***Иметь***		***Учебник, с. 104-106***

	Рефлексивная. Сравнение техники низкого и высокого старта	***представление***. о физической культуре личности		
	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 15 минут с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практики спортивной игры в футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности - вис на согнутых руках. ***Рефлексивная.*** Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий.	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 15 мин, преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	***Вис на руках (с).*** «0» - 27 и менее «1» - 28-35 «2» - 34-39 «3» - 40-46 «4» - 47 и более	Учебник, с. 107-108
	Учебно-познавательная. Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявления степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение	***Уметь:*** бежать 1000 м в равномерном темпе на результат. ***Знать*** о правилах доврачебной помощи ***и уметь*** её оказывать	***Бег 1000 м (с).*** «0» - 301 и более «1» - 251-300 «2» - 231-250 «3» - 230-216 «4» - 215 и менее	Учебник, с. 107-108

	знаний о доврачебной помощи при травмах. ***Рефлексивная.*** Анализ техники бега в гору.			
	Учебно-познавательная. Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. ***Рефлексивная.*** Анализ техники бега со спуска.	***Уметь:*** бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		Учебник, с. 107-108
	Учебно-познавательная. Демонстрация умения в беге на 3000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции. ***Рефлексивная.*** Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	***Уметь:*** пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанциях	***Бег 3000 м.*** «0» - 10,01 и более «1» - 10,0-9,31 «2» - 9,30-9,01 «3» - 9,0 – 8,58 «4» - 8,59 и менее	Учебник, с. 107-108
	Учебно-познавательная. Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге.	***Уметь:*** пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную	***Бег 30 м (с).*** «0» - 5,3 и более «1» - 5,2-5,1 «2» - 5,0 – 4,8 «3» - 4,7 – 4,5 «4» - 4,4 и менее	Учебник, с. 105-107

	Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей (бег по дистанции 30-60 м). ***Рефлексивная.*** Анализ техники передачи эстафетной палочки.	палочку.		
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствовани е умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей. ***Рефлексивная.*** Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции.	***Уметь:*** пробегать 60 м с максимально скоростью с низкого бега; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку ***Знать:*** правила использование л/а упражнений для развития скоростных качеств.	***Бег 60 м (с).*** «0» - 9,8 и более «1» - 9,6 «2» - 9,5 – 9,3 «3» - 9,2 – 8,9 «4» - 8,7 и менее	Учебник, с. 105-107

	Учебно-познавательная. Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных	***Уметь:*** показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега. ***Знать:*** влияние легкоатлетических	***Прыжок с места (см).*** «0» - 175 и менее «1» - 180-185 «2» - 190-210 «3» - 215-225 «4» - 230 и более	Учебник, с. 110-111

	прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. ***Рефлексивная.*** Анализ техники прыжка по фазам	упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма		
	Учебно-познавательная. Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов. Применения на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега. ***Рефлексивная.*** Анализ техники поворота при выполнении челночного бега	***Уметь:*** подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом, показать результат в челночном беге 3х10 м не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега	***Челночный бег (с).*** «0» - 8,3 и более «1» - 8,2 – 8,0 «2» - 7,9 -7,7 «3» - 7,6 -7,4 «4» - 7,3 и менее	Учебник, с. 110-111
	Учебно-познавательная. Совершенствовани е техники прыжка в высоту с разбега способом	***Уметь:*** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом;	***Поднимание туловища за 30 с (раз).*** «0» - 16 и менее «1» - 17 - 19	Учебник, с. 110-111

	«перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с. ***Рефлексивная.*** Анализ техники выполнения упражнений для развития силы	поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня. ***Знать:*** технику выполнения упражнений для развития силы	«2» - 20 -22 «3» - 23-27 «4» - 28 и более	
	Учебно-познавательная. Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» в целом	**Уметь:** выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» с 9-11 беговых шагов в целом на результат.	Оценка техники прыжка в высоту способом «перешагивание»	Учебник, с. 110-111
	Учебно-познавательная. Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей.	**Уметь:** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»; подтягиваться на высокой перекладине	**Подтягивание в висе (раз).** «0»- 2 и менее «1»- 3-5 «2»- 6-8 «3»- 9-11 «4»- 12 и более	Учебник, с. 111-113

	Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине. **Рефлексивная.** Анализ техники метания граната на дальность			
	Учебно-познавательная. Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей. **Рефлексивная.** Анализ техники метания гранаты в целом	**Уметь:** метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага «прямо-назад»	**Метание гранаты на дальность (м).** «0»-16 и менее «1»-17-19 «2»-20-22 «3»-23-27 «4»-28 и более	Учебник, с. 111-113

Критерии оценивания подготовленности обучающихся по физической культуре

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 лицейский образовательный стандарт. ***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателя основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственную 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.

Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела за триместр, за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

«0-й уровень» *(недостаточная подготовка) 1-5 баллов*	***«1-й уровень»*** *(максимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов*	***«2-й уровень»*** *(продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов*	***«3-й уровень»*** *(продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов*	***«4-й уровень»*** *(продуктивная учебно-исследовательская подготовка) 14-15 баллов*
Непонимание. Незнание материала программы, 6 баллов-	*В ответе отсутствует логическая последовательность, имеются*	*В ответе содержится небольшие неточности и незначитель*	*Осознанно, логично воспроизводит учебный материал, демонстриру*	*Безошибочно излагает учебный материал, используя и сопоставляя*

частично воспроизводить изученный материал на основе зрительной опоры ,исправляет ошибки с помощью учителя	*пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике*	*ные ошибки*	*ет глубокое и прочное его усвоение, владеет методами, приемами исследовательской деятельности*	*несколько источников информации участвует в исследовательских проектах*
«0-й уровень» *(недостаточная подготовка) 1-5 баллов*	***«1-й уровень»*** *(максимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов*	***«2-й уровень»*** *(продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 баллов*	***«3-й уровень»*** *(продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов*	***«4-й уровень»*** *(продуктивная учебно-исследовательская подготовка) 14-15 баллов*
При выполнении техники отдельного элемента или движения в целом допускает грубые ошибки	*Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Допущенные ошибки замечает, но исправить все самостоятельно не может*	*Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок. Самостоятельно исправляет допущенные ошибки, частично может объяснить свои действия*	*Движения или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, уверенно, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить,*	*Уверенно выполняет учебный материал. Может определить и исправить ошибки, допущенные другими учениками. Может продемонстрировать умения и навыки в нестандартных условиях. Применят приобретенный навык в соревновательной деятельности*

			как оно выполняется	

«0-й уровень» *(недостаточная подготовка) 1-5 баллов*	***«1-й уровень»*** *(минимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов*	***«2-й уровень»*** *(продвинутая продуктивная подготовка) 9-11 балов*	***«3-й уровень»*** *(продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов*	***«4-й уровень»*** *(продуктивная учебно-исследовательская подготовка) 14-15 баллов*
Учащийся не умеет самостоятельно организовывать место занятий; не подбирает средства и инвентарь и не применяет их в конкретных условиях, не контролирует ход выполнения деятельности и не оценивает итоги	*Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов*	*Учащийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью. Допускает незначительные ошибки в подборе средств. Контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги*	*Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий в стандартной ситуации. Подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных стандартных условиях, контролирует ход выполнения деятельности и контролирует итоги*	*Учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий в нестандартной ситуации. Подбирает средства и инвентарь и применяет их в нестандартных условиях, контролирует ход выполнения деятельности и контролирует итоги*
«0-й уровень» *(недостаточная подготовка) 1-5 баллов*	***«1-й уровень»*** *(минимально достаточная репродуктивная подготовка) 6-8 баллов*	***«2-й уровень»*** *(продвинутая продуктивная подготовка)*	***«3-й уровень»*** *(продуктивная повышенная подготовка) 12-13 баллов*	***«4-й уровень»*** *(продуктивная учебно-исследовательская подготовка) 14-15 баллов*

		9-11 балов		
Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности	*Исходный показатель соответствует низкому уровню физической подготовленности и незначительному приросту показателей физической подготовленности*	*Исходный показатель соответствует среднему уровню физической подготовленности и незначительному приросту показателей физической подготовленности*	*Результаты соответствуют высокому уровню физической подготовленности, предусмотренному программой физического воспитания, и достаточному темпу прироста показателей физической подготовленности*	*Наблюдается высокий прирост показателей физической подготовленности за определённый период времени*

СОГЛАСОВАНО
протокол №1 заседания методического объединения учителей физической культуры МБОУ СОШ №73
от 28.08.2019 г. Жолудь И.А.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора
по УВР Кудрина А.С.

Подписано цифровой подписью: МБОУ СОШ № 73
DN: E=ca@skbkontur.ru, ОГРН=1026605606620, ИНН=006663003127, C=RU, S=66 Свердловская область, L=Екатеринбург, STREET="улица Народной воли, строение 19А", OU=Удостоверяющий центр, O="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР""", CN="АО ""ПФ ""СКБ КОНТУР"""
Причина: Я утвердил этот документ
Дата: 17 Март 2021 г. 11:11:32