Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО

кафедрой учителей решением педагогического совета приказом от 16.06.2021 № 84-ОБ

физической культуры ГБОУ «Морская школа» Директор ГБОУ «Морская школа»

ГБОУ «Морская школа» Московского района Московского района

Московского района Санкт-Петербурга Санкт-Петербурга

Санкт-Петербурга протокол от 16.06.2021 № 7

протокол от 30.08.2021 № 1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.В.Шепелев

СОГЛАСОВАНО

С Советом родителей

ГБОУ «Морская школа»

Московского района Санкт-Петербурга

протокол от 16.06.2021 № 8

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

ДЛЯ 9 КЛАССА

НА 2021-2022 УЧ. ГОД

Составитель(и):

Кочуров Игорь Олегович

Насырова Алиса Дмитриевна

Новиков Павел Константинович

Санкт Петербург

2021 год

**Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (далее – ФГОС основного общего образования);
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254 (с изменениями на 23.12.2020);
5. Приказ Министерства просвещения России от 23.12.2020 № 766 О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254»
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
7. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 №189 (далее – СанПиН2.4.2.2821-10) с изм. на 28 сентября 2020 г.;
8. Постановление Роспотребнадзора от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой короновирусной инфекции (COVID-19)» с изменениями на 24.03.2021 г.;
9. Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» с изменениями на 09.08.2021 г.;
10. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
11. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.09.2010 № ИК-1374/19 и письмо Министерства спорта и туризма Российской Федерации от 13.09.2010 № ЮН-02-09/4912 «Об утверждении инструктивно-методических указаний по совершенствованию физического воспитания в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга».
13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.10.2010 № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры».
14. Устав ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга;
15. Образовательная программа основного общего образования (5-9 классы ФГОС) ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга на 2021-2022 учебный год, включающая в себя учебный план и календарный учебный график, (утверждена приказом ГБОУ «Морская школа» Московского района Санкт-Петербурга от 16.06.2021 №84-ОБ «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»)

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников, где (в со­четании с другими формами обучения) достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–Ф3 отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами,** а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась на основе государственной рабочей программы по физической культуре для учащихся 9-11 классов (под редакцией В.И. Ляха), в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования, с учётом особенностей образовательного учреждения, наличия материально-технического обеспечения, возможностей контингента учащихся.

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

***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 основной школе направлен на решение следующих *задач*:

\*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

\*обучение основам базовых видов двигательных действий;

\*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

\*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

\*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

\*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

\*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

\*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

***Принцип демократизации*** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

***Принцип гуманизации*** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

***Деятельный 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 отход 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*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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 области разных предметов.

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

На уроках физической культуры решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этом классе является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, элементы единоборств, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придаётся решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

Уроки физической культуры содержат богатый материал для воспитания волевых качеств, а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

В основной школе рекомендуется три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств очень важно учитывать возрастные особенности личности ребёнка.

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно–оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремлении к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

В ходе освоения учебного материала у **учащихся необходимо формировать** следующие **знания:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

В ходе овладения учебным материалом у **учащихся необходимо формировать** следующие **умения:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В ходе овладения учебным материалом **учащимся необходимо демонстрировать двигательные умения, навыки и способности:**

*в циклических и ациклических локомоциях:* с максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 15-19 мин; после быстрого разбега с 13—15 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 11—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

*в метаниях на дальность и на меткость:* метать гранату с места и с разбега на дальность;

*в гимнастическах и акробатическах упражнениях:* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на лопатках;

*в спортивных играх:* играть в одну из спортивных игр.

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

**Способы физкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта, сдавать нормативы ГТО.

**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 самообладание.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

• требований к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Закона «Об образовании»;

*•* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программы основного общего образования;

• приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из рас­чёта 3 ч в неделю, 102 ч в год. **Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.** В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

В данной программе учтены методические рекомендации («Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга» (авторы – Е.В. Попова, О.В. Старолавникова) – СПб. СПб АППО, 2012г.) на овладение компонентами программы (спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики, легкоатлетические упражнения, кроссовая подготовка, основы знаний о физической культуре) из расчета 3 ч в неделю.

**ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы основной общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре (подробное описание изложено в рабочей программе по физической культуре для учащихся 9-11 классов (под редакцией В.И. Ляха), 2016 г. ФГОС.

**Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты**

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер. Деятельность педагога осуществляется­ на основе личностной­ ориентации­ педагогиче­ского процесса, активизаци­и и интенсифика­ции деятельнос­ти учащихся, эффективно­сти управления­ и организаци­и учебного процесса, дидактичес­кого усовершенс­твования и реконструи­рования материала. В уроке физической культуры используются следующие образовательные технологии:

1. **Здоровьесберегающие технологии** (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. **Технологии коллективного обучения** (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся,работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. **Технологии разноуровнего обучения** (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. **Технология проблемного обучения** (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. **Технология встречных усилий учителя и ученика** (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. **Компьютерные технологии** (использование ЭОР в образовательном процессе).

**Контроль в процессе физического воспитания.**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

**Оценка «5»**

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

**Оценка «4»**

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

**Оценка «3»**

За выполнение, в котором двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

**Оценка «2»**

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

**Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся**

**Оценка «5»**

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 определённый период времени.

**Оценка «4»**

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

**Оценка «3»**

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

**Оценка «2»**

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Аттестации учащихся, освобожденных от занятий физической культурой** **по состоянию здоровья, осуществляется в следующей форме:**

* форма устных ответов на теоретические вопросы по физической культуре, разработанных и утвержденных МО (теоретические вопросы разрабатываются каждую четверть)
* Письменные ответы на тесты, разработанные на основе теоретических вопросов
* зачет по итоговой ведомости при занятиях ЛФК при поликлинике

**(Выписка из письма Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»)**

**Проверка и оценка уровня развития физических качеств.**

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

* физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
* физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

***Требования к тестам:***

* простота (по биомеханической структуре);
* оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
* надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
* информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
* стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Ниже представлено тематическое планирование в соответ­ствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И. Ляха: «Физическая культура. 10-11 классов» (М.: Просвещение, 2016 г. ФГОС).

**Учебно – тематический план.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ раздела** | **Раздел учебной программы** | **Количество часов** | **Вопитательный компонент при изчении темы (реализация модуля «Школьный урок» )** |
| **1** | **Легкая атлетика** | **24** | **− формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;**  **− формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;**  **− развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;** |
| **2** | **Гимнастика с элементами акробатики** | **21** |
| **3** | **Волейбол** | **21** |
| **4** | **Баскетбол** | **18** |
| **5** | **Кроссовая подготовка** | **18** |
| **Всего 102** | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Период | Кол-во часов |
| I четверть | 24 |
| II четверть | 24 |
| III четверть | 30 |
| IV четверть | 24 |

**Уровень физической подготовленности учащихся 15-16 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контроль­ное упраж­нение (тест) | Уровень | | | | | |
|  | Юноши | | | Девушки | | |
|  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Бег 100 м,с | 15,0 | 14,6 | 13,6 | 17,0 | 16,2 | 15,8 |
| 2 | Бег 3000 м (юноши)/2000м (девушки) | 14.25 | 13.30 | 12.00 | 12.30 | 11.30 | 10.00 |
| 3 | Челноч­ный бег  8Х10 м, с | 23.6 | 21.6 | 20.0 | 28.6 | 26.6 | 25.0 |
| 4 | Бросок набивного мяча см | 580 | 630 | 810 | 450 | 490 | 580 |
| 5 | Прыжки вдлину сместа, см | 180 | 200 | 230 | 150 | 170 | 190 |
| 6 | Прыжки в высоту | 120 | 135 | 140 | 105 | 115 | 120 |
| 7 | Подтягивание | 7 | 9 | 12 | 15 | 22 | 25 |
| 8 | Метание на дальность | 26 | 32 | 38 | 12 | 18 | 23 |
| 9 | Поднимание туловища за 1 минуту | 40 | 45 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 30 | 32 | 34 | 16 | 17 | 18 |
| 11 | Поднимание ног до угла 90 градусов (девушки)/угол в висе на время в секундах(юноши) | 7 | 8 | 10 | 13 | 15 | 18 |
| 12 | Прыжки на скакалке за 1 минуту | 130 | 135 | 140 | 130 | 135 | 140 |

| **ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 5 СТУПЕНЬ** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | — бронзовый значок |  | — серебряный значок |  | — золотой значок |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Девушки | | | Юноши | | | Виды |
|  |  |  |  |  |  |
| **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ТЕСТЫ** | | | | | | | |
| 1. | 18 | 17,6 | 16,3 | 14,6 | 14,3 | 13,8 | Бег на 100 м (сек.) |
| 2. | 11,50 | 11,20 | 9,50 | 9,20 | 8,50 | 7,50 | Бег на 2 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 15,10 | 14,40 | 13,10 | или на 3 км (мин., сек.) |
| 3. |  |  |  | 8 | 10 | 13 | Подтяги- вание из виса на высокой пере- кладине (число раз) |
|  |  |  | 15 | 25 | 35 | или рывок гири (число раз) |
| 11 | 13 | 19 | — | — | — | или подтяги- вание из виса лежа на низкой пере- кладине (число раз) |
| 9 | 10 | 16 | — | — | — | или сгибание и раз- гибание рук упоре лежа на полу (число раз) |
| 4. | 7 | 9 | 16 | 6 | 8 | 13 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнасти- ческой скамье (см) |
| **ТЕСТЫ ПО ВЫБОРУ** | | | | | | | |
| 5. | 310 | 320 | 360 | 360 | 380 | 440 | Прыжок в длину с разбега (см) |
| 160 | 170 | 185 | 200 | 210 | 230 | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) |
| 6. | 20 | 30 | 40 | 30 | 40 | 50 | Поднима- ние туловища из положения лежа на спине (число раз за 1 мин.) |
| 7. | — | — | — | 27 | 32 | 38 | Метание спортив- ного снаряда весом 700 г (м) |
| 13 | 17 | 21 | — | — | — | или весом 500 г (м) |
| 8. | 19.15 | 18.45 | 17.30 | — | — | — | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) |
| — | — | — | 25.40 | 25.00 | 23.40 | или на 5 км (мин., сек.) |
| Без учета времени | | | — | — | — | или кросс на 3 км по пере- сеченной местности \* |
| — | — | — | Без учета времени | | | или кросс на 5 км по пере- сеченной местности \* |
| 9. | Без учета | | 1.10 | Без учета | | 0.41 | Плавание на 50 м (мин., сек.) |
| 10. | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 | Стрельба из пневмати- ческой винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 | или из электрон- ного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) |
| 11. | Дистанция: 10 км | | | | | | Туристи- ческий поход с проверкой туристи- ческих навыков |
| 12. | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 | Самозащита без оружия (очки) |
| 12 | | | | | | | коли- чество испытаний в возраст- ной группе |
|  | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | число необхо- димых испытаний для получения знака отличия Комплекса \*\* |
| \* Для бесснежных районов | | | | | | | |
| \*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны виды испытаний на быстроту, силу, выносливость и гибкость. | | | | | | | |

**Учебно-тематическое планирование по физической культуре**

Количество часов: всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе – Комплексная программа физического воспитания учащихся ( 1 – 11 классов). Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела программы** | | | **Количество часов** | **Темы уроков** | **Тип урока** | | **Дата проведения** | | | |
| **по плану** | | | **фактически** |
| **1** | **2** | | | **3** | **4** | **5** | | **6** | | | **7** |
| **1 четверть (1-24 уроки)** | | | | | | | | | | | |
| 1 | | Легкая атлетика | | 1 | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Совершенствования |  | | | |  |
| 2 | | Легкая атлетика | | 1 | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Совершенствования |  | | | |  |
| 3 | | Легкая атлетика | | 1 | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Совершенствования |  | | | |  |
| 4 | | Легкая атлетика | | 1 | Низкий старт (до 30м). Финиширование. эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Совершенствования |  | | | |  |
| 5 | | Легкая атлетика | | 1 | Бег на результат(60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Контрольный |  | | | |  |
| 6 | | Легкая атлетика | | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. | Комплексный |  | | | |  |
| 7 | | Легкая атлетика | | 1 | Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | Комплексный |  | | | |  |
| 8 | | Легкая атлетика | | 1 | Прыжок в длину на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Контрольный |  | | | |  |
| 9 | | Легкая атлетика | | 1 | Бег(2000м и 1500м. д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Комплексный |  | | | |  |
| 10 | | Легкая атлетика | | 1 | Бег(2000м и 1500м. д.). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. | Комплексный |  | | | |  |
| 11 | | Легкая атлетика | | 1 | Метание мяча на дальность с места. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный |  | | | |  |
| 12 | | Легкая атлетика | | 1 | Метание мяча на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с метанием. | Комплексный |  | | | |  |
| 13 | | Легкая атлетика | | 1 | Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с метанием. | Комплексный |  | | | |  |
| 14 | | Легкая атлетика | | 1 | Метание мяча на дальность на оценку. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты с метанием. | Контрольный |  | | | |  |
| **Планируемые результаты по теме «легкая атлетика»**  Личностные результаты: осознавать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально- нравственную отзывчивость, сочувствовать другим людям, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели задачи учебной деятельности, находить средства ее осуществления, планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Предметные результаты: иметь первоначальные представления об организационно- методических требованиях , предъявляемых на уроках физической культуры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и беговых эстафет, направленных на развитие беговых качеств, иметь представления о технике высокого старта, бега с ускорением, беговых упражнений, владеть навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развитии основных физических качеств- быстроты, силы, выносливости, скорости, координации движений; | | | | | | | | | | | |
| 15 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | Комплексный |  | | | |  |
| 16 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе 12 минут. . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | Совершенствования |  | | | |  |
| 17 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе 12 минут. . Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | Совершенствования. |  | | | |  |
| 18 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | Совершенствования. |  | | | |  |
| 19 | | Кроссовая подготовка | |  | Бег в равномерном темпе 15 минут. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие выносливости. | Совершенствования. |  | | | |  |
| 20 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Изучение нового материала. |  | | | |  |
| 21 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ. Специаль­ные беговые упражнения. Преодоление горизон- тальных препятствий. Бег под гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Совершенствования |  | | | |  |
| 22 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Совершенствования |  | | | |  |
| 23 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег по песку. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости | Совершенствования | | |  | |  |
| 24 | | Кроссовая подготовка | | 1 | Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости | Совершенствования | | |  | |  |
| **Планируемые результаты по теме «кроссовая подготовка»**  **Личностные результаты**: развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества), при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.  **Метапредметные результаты**: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, определять общие цели и пути их достижения; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.  **Предметные результаты**: владеть навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания измерений показателей развитии основных физических качеств- выносливости, организовывать здоровье-сберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр. | | | | | | | | | | | |
| **2 четверть (уроки 25-48)** | | | | | | | | | | | |
| 25 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. | Вводный | | | |  |  |
| 26 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие силовых способностей. | Комплексный | | | |  |  |
| 27 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе на оценку. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамье. Развитие силовых способностей. | Контрольный | | | |  |  |
| 28 | | Гимнастика | | 1 | Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Рав­новесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ на месте. Развитие координационных способностей | Комплексный | | | |  |  |
| 29 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Длинный кувырок с трех шагов с разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей | Вводный | | | |  |  |
| 30 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ с предметами. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).. Развитие силовых способностей. | Комплексный | | | |  |  |
| 31 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ с предметами. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).. Развитие си­ловых способностей. | Комплексный | | | |  |  |
| 32 | | Гимнастика | | 1 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ с предметами. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).Выполнение акробатической комбинации на оценку. Развитие силовых способностей. | Учетный. | | | |  |  |
| 33 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м), прыжок боком(д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Сдача норматива(скакалка) | Изучение нового материала | | | |  |  |
| 34 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м), прыжок боком(д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Комплексный | | | |  |  |
| 35 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м), прыжок боком(д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | | |  |  |
| 36 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м), прыжок боком(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | | |  |  |
| 37 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь(м), прыжок боком(д).ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Контрольный | | | |  |  |
| 38 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей | Изучение нового материала | | | |  |  |
| 39 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный | | | |  |  |
| 40 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей | Комплексный. | | | |  |  |
| 41 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема. Прыжки на скакалке на оценку. Развитие скоростно-силовых способностей | Учетный | | | |  |  |
|  | | | | | | | | | | | |
| 42 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по канату в два приема на оценку. Прыжки на скакалке. Развитие скоростно-силовых способностей | Контрольный | | | |  |  |
| 43 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование | | | |  |  |
| 44 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование | | | |  |  |
| 45 | | Гимнастика | | 1 | Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Прыжки на скакалке. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование | | | |  |  |
| 46 | | Волейбол | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. | Изучение нового материала | | | |  |  |
| 47 | | Волейбол | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| 48 | | Волейбол | | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| **Планируемые результаты по теме «гимнастика»:**  **Личностные результаты**: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; формирование эстетических потребностей, ценностей, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.  **Метапредметные результаты**: принимать и сохранять цели и задачи ученой деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  **Предметные результаты**: иметь представления о технике безопасности на уроках, посвященных гимнастике. Технике выполнения кувырка вперед, назад, гимнастического мостика, стойка на лопатках, составление акробатической комбинации, иметь представления об опорном прыжке: приземлении, наскоке в упор присев; правилах проведения эстафет, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений, с помощью разминки с гимнастическими палками, упражнений на гимнастической скамейке, упражнений для сохранения правильной осанки.  **Планируемые результаты по теме «волейбол»**  Личностные результаты: развитие мотивов учебной деятельности; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития совместных оздоровительных систем, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культуры  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи ученой деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Предметные результаты иметь первоначальные представления о стойке игрока в волейболе, о технике перемещения, о способах перемещения игрока в стойке волейболиста, перемещениях в этой стойке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающихся упражнений набивным мячом и эстафет. | | | | | | | | | | | |
| **3 четверть (уроки 49-78)** | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3ю зону. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| 50 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3ю зону. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| 51 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3ю зону. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| 52 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3ю зону. Развитие координационных способностей. | Совершенствования | | | |  |  |
| 53 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Комплексный | | | |  |  |
| 54 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. | Совершенствование | | | |  |  |
| 55 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | | |  |  |
| 56 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | Совершенствование | | | |  |  |
| 57 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Развитие координационных способностей | Совершенствования | | | |  |  |
| 58 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Комплексный | | | |  |  |
| 59 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. | Комплексный | | | |  |  |
| 60 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Комплексный | | | |  |  |
| 61 | | | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенствования | | | |  |  |
| 62 | | | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. | Совершенствования | | | |  |  |
| 63 | | | Волейбол | 1 | Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая по­дача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей | Совершенствования | | | |  |  |
| 64 | | | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Комплексный | | | |  |  |
| 65 | | | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Совершенствования | | | |  |  |
| 66 | | | Волейбол | 1 | Комбинации из передвижений игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Напа­дающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону. | Совершенствования | | | |  |  |
| 67 | | | Баскетбол | 1 | ТБ при игре в баскетбол. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Со­четание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное на­падение со сменой места. Учебная игра. | Совершенствования | | | |  |  |
| 68 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Совершенствования | | | |  |  |
| 69 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 70 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра | Совершенствования. | | | |  |  |
| 71 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Учебная игра | Совершенствования | | | |  |  |
| 72 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). Учебная игра | Комплексный. | | | |  |  |
| 73 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Комплексный. | | | |  |  |
| 74 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 75 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 76 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х 2). Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 77 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3). Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 78 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| **Планируемые результаты по теме волейбол:**  Личностные результаты: развитие мотивов учебной деятельности; умение осуществлять поиск информации по вопросам развития совместных оздоровительных систем, умение обобщать, анализировать, творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культуры  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи ученой деятельности, определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Предметные результаты иметь первоначальные представления о стойке игрока в волейболе, о технике перемещения, о способах перемещения игрока в стойке волейболиста, перемещениях в этой стойке; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью общеразвивающихся упражнений набивным мячом и эстафет.  **Планируемые результаты при игре в баскетболе:**  Личностные результаты: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельности; накопление необходимых знаний. Умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи ученой деятельности, определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль с совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Предметные результаты: иметь углубленное представление о технике выполнения ловли, передачи, ведения мяча различными способами; о технике броска мяча одной и двумя руками; как решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и эстафет с элементами баскетбола. | | | | | | | | | | | |
| **4 четверть (уроки 79-102)** | | | | | | | | | | | |
| 79 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Комплексный | | | |  |  |
| 80 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра | Совершенствования | | | |  |  |
| 81 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра | Совершенствования | | | |  |  |
| 82 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 2, 4 х 3). Учебная игра | Совершенствования | | | |  |  |
| 83 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите. Учебная игра. | Совершенствования | | | |  |  |
| 84 | | | Баскетбол | 1 | Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трёх игроков в нападении. Учебная игра. | Совершенствования | | | |  |  |
| 85 | | | Легкая атлетика | 1 | Инструктаж по ТБ. Специальный беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. | Вводный | | | |  |  |
| 86 | | | Легкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | | | |  |  |
| 87 | | | Легкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | | | |  |  |
| 88 | | | Легкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Комплексный | | | |  |  |
| 89 | | | Легкая атлетика | 1 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов на оценку. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | Контрольный | | | |  |  |
| 90 | | | Легкая атлетика | 1 | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег ( передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Вводный | | | |  |  |
| 91 | | | Легкая атлетика | 1 | Низкий старт (до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Эстафетный бег ( передача палочки). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Комплексный | | | |  |  |
| 92 | | | Легкая атлетика | 1 | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. | Комплексный | | | |  |  |
| 93 | | | Легкая атлетика | 1 | Низкий старт (до 30м). Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | Комплексный | | | |  |  |
| 94 | | | Легкая атлетика | 1 | Бег на результат (60м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. | Учетный | | | |  |  |
| 95 | | | Кроссовая подготовка. ОФП | 1 | Длительный бег в постоянном и переменном темпе. Повышение физических качеств. | Совершенствование | | | |  |  |
| 96 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег в равномерном темпе (15 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 97 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 98 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег в равномерном темпе (16 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 99 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег в равномерном темпе (17 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 100 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег в равномерном темпе (18 мин). Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий напрыгиванием. Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 101 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег на результат( 3000м-м. и 2000м-д.). Развитие выносливости. | Совершенствование | | | |  |  |
| 102 | | | Кроссовая подготовка. ОФП |  | Бег на результат( 3000м-м. и 2000м-д.). Развитие выносливости. | Учетный | | | |  |  |
| **Планируемые результаты при игре в баскетболе:**  Личностные результаты: формирование положительного отношения учащихся к занятиям физкультурной деятельности; накопление необходимых знаний. Умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи ученой деятельности, определять общие цели и пути их достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль с совместной деятельности; конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.  Предметные результаты: иметь углубленное представление о технике выполнения ловли, передачи, ведения мяча различными способами; о технике броска мяча одной и двумя руками; как решать задачи игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и эстафет с элементами баскетбола.  **Планируемые результаты в легкой атлетике:**  Личностные результаты: развитие мотивов учебной деятельности; умение обобщать, анализировать. Творчески применять полученные знания на самостоятельных занятиях физической культуры.  Метапредметные результаты: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности. Определять общие цели и пути их достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать свое поведение и поведение окружающих.  Предметные результаты: иметь углубленные представления о технике прыжка в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений.  действий; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью комплекса упражнений с мячом и эстафет с элементами баскетбола. | | | | | | | | | | | |

**Планируемые результаты**

**Предметные:**

1.Знать организационно - методические требования, применяемые на уроках физической культуры.

2.Знать правила проведения тестирования спортивных видов легкой атлетике.

3.Знать правила подвижных игр. Как выбирать подвижные игры.

4. Знать правила спортивных игр (волейбол, баскетбол).

5.Уметь и знать, как подводить итоги четверти.

6.Знать, как выполнять гимнастические элементы.

7. Знать, как проводиться зарядка, разминка.

8.Знать историю гимнастики.

9. Знать, какие гимнастические упражнения существуют.

10. Знать, как проходить станции круговой тренировки.

11.Знать, как выполняются прыжки со скакалкой и в скакалку.

12.Знать технику выполнения лазания по канату в два и в три приема.

13. Знать технику выполнения опорного прыжка.

14. Знать, технику плавания.

15. Знать, что такое физкультурные минутки.

16. Знать, технику выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание».

17.Знать какие волейбольные упражнения бывают.

18. Знать, какие баскетбольные упражнения бывают.

19. Формирование научного типа мышления.

20. Научные представления о ключевых теориях, типах и видах отношений.

21. Владение научной терминологией. Ключевыми понятиями, методами и приема

**Метапредметные:**

1. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.

2. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.

3.Рассказывать об какие организационно- методические требования применяются на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения, правила подвижных игр

4. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций, устанавливать рабочие отношения.

5.Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию, уметь проходить тестирование бега.

6. Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранить заданную цель.

7.Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

8. Определять новый уровень отношения к самому себекак субъекту деятельности, адекватно поднимать оценку взрослого и сверстника.

9. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

10. Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению самокоррекции.

11. Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.

12. Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.

13. Содействовать сверстникам достижения цели, устанавливать рабочие отношения.

14. Управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать).

15. Обеспечить бесконфликтную совместную работу.

**Личностные**

1. Развитие мотивов учебной деятельности и сознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

2.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости свободе.

3.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.

4. Умение не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций.

5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

6. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

**Список литературы**

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы:

В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2016 г. ФГОС.

2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10 классов» (В. И. Лях - М.: Просвещение, 2014;

3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва. «Просвещение» 2014 г.

4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 9-11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2015 г.

5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 9-11 классы. Москва «ДРОФА» 2013 г.

6. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2011 г.

7. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.

8. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)

9. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов. М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.

10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся.Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов. М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2014 г.

Интернет ресурсы

www. [edu](http://nsportal.ru/shkola/algebra/library/rabochaya-programma-po-matematike-5-klass-3) - "Российское образование" Федеральный портал.

www.[school.edu](http://nsportal.ru/shkola/algebra/library/rabochaya-programma-po-matematike-5-klass-3) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры  
 www.it-n.ru["Сеть творческих учителей"](http://www.it-n.ru/)

www .[festival.1september.ru](http://festival.1september.ru/)   Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii\_Fiz-ra\_5-7kl|index.html – Пособие для учителя.

http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah\_ Fiz-ra\_10-11kl|index.html- Методическое пособие для учителя физической культуры.

**Лист корректировки программы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Часов по плану** | **Часов по факту** | **корректировка** | **Описание изменений**  *Образец: В теме №\_\_ «Название темы» урок № \_\_\_ «Тема урока» объединен с уроком № \_\_\_\_ «Тема урока»* | **Причина корректировки** *(б/л, св/с, отпуск, госуд. празд, неполная рабочая неделя)* |
| **1 четверть** | 27 |  |  |  |  |
| **2 четверть** | 21 |  |  |  |  |
| **3 четверть** | 30 |  |  |  |  |
| **4 четверть** | 24 |  |  |  |  |
| **Год** | 102 |  |  |  |  |