

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена  
на заседании предметной  
кафедры учителей и  
рекомендована к рассмотрению  
на педагогическом совете  
ГБОУ лицей № 179  
протокол № 6  
от «25» апреля 2018 г.

Принята  
педагогическим советом  
ГБОУ лицей №179 и  
рекомендована к  
утверждению  
протокол № 6  
от «18» мая 2018г.

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ лицей № 179  
Л.А. Батова  
приказ № 65  
от «22» мая 2018г.



Рабочая программа  
По физической культуре для 11 «а» (девушки) класса

Учитель физической культуры:  
Шинкарев Михаил Николаевич

2018-2019 учебный год

## **Пояснительная записка к учебной программе для 10 класса (девушки)**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программе и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» с учетом требований Федерального компонента государственного стандарта общего образования.

Рабочая программа по физической культуре для 10 классов **разработана в соответствии:**

- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2014);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2014 год);
- учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014);

Рабочий план составлен с учетом следующих **нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. от 30.08.2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2016-2020 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2016г. №163-р.

Программа рассчитана на 102 часа в год (3 раза в неделю).

**Учебник:**

Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др., под общей редакцией М.Я. Виленского. - 3-е изд. – М.: просвещение, 2014.

### **Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая

образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- Содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- Углубленное представление об основных видах спорта;
- Закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития психических процессов и обучению психической саморегуляции.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### *Социокультурные основы*

Физическая культура общества и человека, понятие физическая культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и

формирование здорового образа жизни. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движения.

#### *Психолого-педагогические основы*

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основы технико-тактических действий в избранном спорте.

#### *Приемы закаливания*

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### *Медико-биологические основы*

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

#### *Приемы саморегуляции*

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующие тренировки. Элементы йоги.

#### *Баскетбол*

Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

#### *Волейбол*

Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

#### *Гандбол*

Терминология гандбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях гандболом.

#### *Мини-лапта*

Терминология мини-лапты. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Организация и проведение

соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях мини-лаптой.

#### *Гимнастика с элементами акробатики*

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

#### *Легкоатлетические упражнения*

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

#### *Лыжная подготовка*

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный двушажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (*лыжная подготовка, легкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с элементами акробатики*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по гандболу и мини-лапте.

Важной особенностью образовательного процесса является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности и сдает дифференцированный зачет.

### **Результаты освоения рабочей программы учащимися 10 класса (девушки).**

В результате реализации рабочей программы 10 класса (девушки), учащиеся должны:

### Знать (понимать):

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- Формы занятий физической культурой, их целевое значение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях по физической культуре;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития физической подготовленности.

### Уметь:

- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- Выполнять приемы страховки, самостраховки;
- Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- Повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

**Освоение обучающимися содержания программы по физической культуре предполагает следующие результаты:**

**Личностные результаты** проявляются в:

осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, социокультурных систем, существующих в современном мире;  
развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,  
усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;

воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности; умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** проявляются в :

способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, их планировании и содержательном наполнении;

умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

знаниях об основных направлениях развития физической культуры в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;

способностях организовывать самостоятельные занятия физической культурой, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;

двигательных навыках и умениях по основным разделам программы.

Программа предусматривает формирование у школьников универсальных учебных действий:

**Личностные действия:**

формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;

освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

**Регулятивные действия:**

формирование собственного алгоритма решения познавательных задач;

способность формулировать проблему и цели своей работы;

определение адекватных способов и методов решения задачи;

прогнозирование ожидаемых результатов и сопоставлении их с собственными знаниями по физической культуре;

развитие навыков контроля и самоконтроля, оценивания своих действий в соответствии с эталоном.

**Познавательные действия:**

самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;  
 умение структурировать знания;  
 выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;  
 контроль и оценивание процесса и результата двигательной деятельности.

**Коммуникативные действия:**

развитие навыков планирования учебного сотрудничества с учителем и сверстниками: постановка общей цели, планирование её достижения, определение способов взаимодействия;  
 освоение способов управления поведением: собственным и партнера;  
 развитие умений конструктивно разрешать конфликты;  
 владение монологической и диалогической формами речи, развитие умений точно и полно выражать свои мысли.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см.	14 раз 170 см
Выносливость	Кроссовый бег 3 км	10 мин

Двигательные умения, навыки и способности.

В циклических и ациклических локомоциях:

- С максимальной скоростью пробегать 100 м из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20 мин.;
- После быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину;
- Выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать гранату массой 500 г с места и разбега с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;

В гимнастических и акробатических упражнениях:

- Опорные прыжки через гимнастического коня в ширину;



- Выполнять акробатическую комбинацию из семи элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойки, равновесия, подскоки, длинный кувырок;
- выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её

В спортивных играх:

- Играть в одну из спортивных игр.
  - Физическая подготовленность:
- Должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 1), с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся

Таблица 1

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				девушки		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,0 и ниже	5,9-5,4	4,9 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	16	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	17	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	16	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	6	13-15	18

## Календарно-тематическое планирование 10 класса

№ урока	№ урока в разделе	Тема урока	УУД	Дата проведения урока
1	1.1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте (легкая атлетика, спортивные игры).	<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, сбор информации о подготовке легкоатлетов из различных источников.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.</p>	
2	2.1	Повторение техники низкого старта, бег с ускорением до 60 – 80 метров. Специальные беговые упражнения		
3	2.2	Бег 100 метров на результат. Специальные беговые упражнения		
4	2.3	Бег 100 метров на результат. Специальные беговые упражнения		
5	2.4	Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 минут.		
6	2.5	Бег на , 2000 м.		
7	2.6	Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега.		
8	2.7	Контроль прыжка в длину с разбега.		
9	2.8	Повторение техники прыжка в длину с места, упражнения на		

		развитие силы.	<i>Коммуникативные</i>	
10	2.9	Контроль прыжка в длину с места.	: планирование совместной деятельности,	
11	2.10	Повторение техники метания малого мяча (150 г) на дальность с 4-5 шагов разбега.	управление поведением партнера,	
12	2.11	Контроль результата метания малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега.	использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.	
13	2.12	Изучение техники метания гранаты 500 г с 4-5 шагов на дальность.	<i>Личностные:</i>	
14	2.13	Совершенствование техники метания гранаты 500 г с 4-5 шагов на дальность.	стремление показать хороший результат в беге, одержать победу в эстафетах;	
15	3.31	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
16	3.2	Повторение техники передач мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола на месте и в движении.	<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников,	
17	3.3	Разучивание техники ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.	самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре,	
18	3.4	Совершенствование техники передач мяча во встречном движении, закрепление техники броска мяча в	контроль и оценивание выполнения технических	

		после двух шагов движения.	приемов баскетбола в игровой деятельности.	
19	3.5	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча с места и в движении.	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;	
20	3.6	Разучивание броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника.	корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	
21	3.7	Закрепление броска мяча в корзину с пассивным сопротивлением защитника.	<i>Коммуникативные</i> : активно включаться в совместную игровую деятельность,	
22	3.8	Совершенствование техники овладения мячом. Вырывание, выбивание мяча.	распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации,	
23	3.9	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	управление эмоциями в игровой деятельности,	
24	3.10	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении.	владение информационными жестами судьи.	
25	3.11	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.	<i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;	
26	3.12	Игра в баскетбол по основным правилам, поведение итогов первой четверти.		

			одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	
27	1.2	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры Строевые упражнения	<i>Познавательные:</i>  сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности.  <i>Регулятивные:</i>  планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей ;корректировать свои действия с учетом сделанных	
28	4.1	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Повороты кругом в движении. <u>Акробатика:</u> Повторение кувырок назад в полушпагат .		
29	4.2	<u>Акробатика:</u> Повторение мост из положения стоя с помощью и без .		
30	4.3	<u>Акробатика:</u> Повторение и совершенствование техники 31 выполнения комплекса акробатических элементов.		
31	4.4	<u>Акробатика:</u> Контроль техники выполнения комплекса акробатических элементов.		
32	4.5	Повторение техники опорных прыжков через гимнастического "козла".		
33	4.6	Совершенствование техники опорного		

		прыжка через гимнастического "козла" в ширину.	ошибок.		
34	4.7	Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического "козла" в ширину.	<i>Коммуникативные</i> : активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.		
35	4.8	Контроль техники выполнения опорных прыжков через гимнастического через гимнастического "козла" в ширину.			
36	4.9	Совершенствование техники элементов на гимнастическом бревне.			
37	4.10	Совершенствование техники элементов на гимнастическом бревне . Подтягивание на перекладине из виса лежа.			
38	4.11	Контроль элементов на гимнастическом бревне .			
39	4.12	Совершенствование техники элементов на гимнастическом бревне .		<i>Личностные:</i>  стремление результативно организовывать игровую командную деятельность;; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм.	
40	4.13	Контроль элементов на гимнастическом бревне .			
41	4.14	Повторение комплекса гимнастических элементов на разновысоких брусьях			
42	4.15	Совершенствование комплекса гимнастических элементов на			

		разновысоких брусьях(д). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
43	4.16	Совершенствование комплекса гимнастических элементов разновысоких брусьях. Поднимание туловища из положения лежа.		
44	4.17	Контроль, комбинации на на разновысоких брусьях.		
45	4.18	Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости.		
46	4.19	Совершенствование комплекса гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости		
47	4.20	Комплекс гимнастических упражнений, направленных для развития гибкости. Подведение итогов второй четверти.		
48	1.3	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, первая помощь при обморожениях. Техника безопасности на уроках по спортивным играм.	<i>Познавательные:</i> овладение навыками лыжных ходов; контроль и оценивание двигательных действий в ходе выполнения,	
49	5.1	Лыжные хода. Передвижение		

		лыжными ходами. Развитие координационных способностей.	эффективных способов передвижения на лыжах с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности.	
50	3.13	Повторение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	
51	5.2	Повторение попеременного душажного хода, движение классическим ходом.		
52	3.14	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку.	<i>Коммуникативные</i> : оказывать в сотрудничестве взаимопомощь, прогнозировать возникновение конфликтных ситуаций, конструктивно их разрешать.	
53	3.15	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели.		
54	5.3	Повторение техника подъема и спуска.		
55	3.16	Закрепление передачи мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели		
56	3.17	Повторение нижней подачи, подача в заданную часть площадки.	<i>Личностные:</i> проявлять волевые	



57	5.4	Совершенствование совмещения техники лыжных ходов и переходы с одного хода на другой.	качества в преодолении трудностей, добиваться решения поставленных задач.		
58	3.18	Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки.			
59	3.19	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.			
60	5.5	Совершенствование в спусках и подъёмах с торможением и поворотами.			
61	3.20	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнёром.			
62	3.21	Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)			
63	5.6	Прохождение дистанции до 3 км со средней скоростью с использованием смены ходов.			
64	3.22	Прохождение на время дистанций 3 км. Подведение итогов лыжной подготовки			
65	3.23	Совершенствование основных элементов перемещений и владения мячом.		<i>Познавательные:</i> организация уроков волейбола в соответствии с правилами по ТБ, использование технических приемов волейбола	

66	5.7	Игра в нападении в третьей зоне.	в различных игровых ситуациях; осуществление анализа различных игровых комбинаций; сбор информации об истории и развитии волейбола из различных источников.	
67	3.24	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	<i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей;	
68	3.25	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.	корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок;	
69	2.14	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника разбега, подбор толчковой ноги.	предвосхищать итоговые и промежуточные результаты . <i>Коммуникативные</i> : активно включаться в совместную игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации, управление	

			<p>эмоциями в игровой деятельности, владение информационными жестами судьи.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление технически верно выполнять технические элементы волейболиста, одержать победу в игре волейбол; проявление познавательного интереса к спортивным играм.</p>	
70	2.15	Повторение прыжка в высоту способом «перешагивание». перехода через планку.	<p><i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения легкоатлетических упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.</p> <p><i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать</p>	
71	2.16	Повторение техники приземления.		
72	2.17	Контроль техники прыжка в высоту способом «перешагивание».		
73	2.18	Изучение прыжка в высоту способом «перекидной». Техника разбега по дуге, подбор толчковой ноги.		
74	2.19	Изучение и совершенствование техники перехода через планку.		

			выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	
75	2.20	Изучение и совершенствование техники приземления.		
76	2.21	Контроль техники прыжка в высоту		
77	2.22	Прыжок в высоту на результат. итогов третьей четверти.	<p><i>Коммуникативные</i> : планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.</p> <p><i>Личностные:</i> стремление показать хороший результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.</p>	
78	1.4	Повторный инструктаж по ТБ на рабочем месте, легкая атлетика, спортивные игры.	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы	
79	2.23	Техники низкого старта. Бег на 100	выполнения легкоатлетических	

		метров на результат. Прыжок в длину с места на результат.	упражнений, самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей.	
80	2.24	Повторение техники метания гранаты 500 г на дальность. Метание гранаты на результат.	<i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами;	
81	2.25	Повторение техники прыжка в длину «согнув ноги» с 13-15 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.	корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок.	
82	2.26	Бег на 300 м на результат.	<i>Коммуникативные</i> : планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли.	
83	2.27	Бег на 2000 м на результат.	<i>Личностные:</i> стремление показать хороший	

			результат в беге, прыжке в длину, одержать победу в эстафетах; проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
84	3.26	Лапта. Повторение техники ловли и передачи мяча.	<i>Познавательные:</i> сбор информации об истории и развитии баскетбола из различных источников, самостоятельно добиваться решения поставленных задач в игре, контроль и оценивание выполнения технических приемов баскетбола в игровой деятельности. <i>Регулятивные:</i> планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные</i> : активно	
85	3.27	Повторение техники ловли и передачи мяча в движении.		
86	3.28	Повторение различных видов перебежек и осаливания, самоосаливание.		
87	3.29	Повторение техники подачи мяча.		
88	3.30	Передача и ловля мяча в парах, постепенно увеличивая. Дистанцию Передача мяча и ловля после отскока.		
89	3.31	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении.		
90	3.32	Взаимодействие игроков "в поле".		

91	3.32	Контроль подачи мяча.	включаться в совместную	
92	3.33	Имитация удара. Подбросить мяч и попасть битой по мячу. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	игровую деятельность, распределять роли среди партнеров по игре; умение конструктивно решать конфликтные ситуации,	
93	3.34	Игра в лапту по упрощенным правилам.	управление эмоциями в игровой	
94	3.35	Игра в лапту с привлечением судей	деятельности, владение информационными жестами судьи. <i>Личностные:</i> стремление результативно организовывать игровую командную деятельность; одерживать победу в игре; проявление познавательного интереса к спортивным играм	
95	6.1	Развитие общей физической подготовка. Развитие силовых способностей. Тест подтягивание на низкой перекладине.	<i>Познавательные:</i> выбирать наиболее эффективные способы выполнения упражнений,	
96	6.2	Тест челночный бег 4x10. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	самостоятельно планировать свои действия в соответствии с поставленной	
97	6.3	Тест наклон вперед из	задачей.	

		И.П сед. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	<i>Регулятивные:</i> выполнять двигательные действия согласно инструкции учителя, осуществлять итоговый контроль и оценивать выполнение действия в соответствии с нормативами; корректировать свои действия с учетом сделанных ошибок. <i>Коммуникативные</i> : планирование совместной деятельности, управление поведением партнера, использовать формы монологической речи для точного и полного выражения собственной мысли. <i>Личностные:</i> стремление показать хороший проявление познавательного интереса к легкоатлетическим упражнениям.	
98	6.4	Развитие общей физической подготовки Развитие прыгучести, тест прыжок с места.		
99	6.5	Развитие силовых способностей Тест пресс за 30 сек		
100	6.6	Развитие Общей Физической подготовки Развитие силовых способностей Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа		
101	6.7	Развитие Общей Физической подготовки Развитие прыгучести. тест прыжок с места.		
102	6.8	Тест сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подведение итогов учебного года.		



1. Сборник нормативных документов. Физическая культура; Дрофа - Москва, 2008.
2. Арзуманов С. Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям; Феникс - Москва, 2009.
3. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре; ВАКО - Москва, 2012.
4. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика; Просвещение - Москва, 2011.
5. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол; Просвещение - Москва, 2011.
6. Мальцев А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников; Феникс - Москва.
7. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений; Владос - Москва.
8. Погадаев Г. И. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом (инструкции); 2012.
9. Погадаев Г. И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы; Дрофа - Москва.
10. Реутский С. В. Физическое развитие ребенка. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми; Речь, Образовательные проекты, Сфера - Москва, 2009.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Бутин И. М. Лыжный спорт. — М., 2010.
2. Железняк Ю. Д., Кулянский В. А. Волейбол: У истоков мастерства. — М., 1998.
3. Карпов А. С. Школьный шахматный учебник. — М., 2009.
4. Малов В. И. Тайны Олимпийских игр. — М., 2009.
5. Савостьянов А. Физическое здоровье школьника. Уроки культуры здоровья. — М., 2006.
6. Энциклопедия для детей. — Том 20. Спорт. — М., 2010 Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
7. Олимпийский комитет России <http://www.olympic.ru>
8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» <http://www.infosport.ru/>
9. Сайт Министерства спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
10. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru>
11. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>