

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.Ногир им.Х.Тотрова»

Рассмотрено На заседании методического совета школы Протокол № От « 1 » 09 2022г.	«Согласовано» Зам.директора школы по УВР МБОУ «СОШ №2 с.Ногир» Багаева М.П. « 1 » 09 2022г.	«Утверждено» Врио директора МБОУ «СОШ №2 с.Ногир» Тотрова Л.А. « 2 » 09 2022г.
--	--	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ХУБАЕВОЙ МАРИНЫ АСЛАНБЕКОВНЫ
ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ 10-го класса.

(10 класс – 3 часа в неделю, всего 105 часов)

(Авторы учебников: А.П.Матвеев, В.И.Лях, С.Г.Гагиев)

2022-2023уч.год

Программа преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 10-11 классах осуществляется в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года N 273 ФЗ.
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021г. №115 « Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
- Рабочая программа по физической культуре основного общего образования
- МБОУ «СОШ №2 с.Ногир им. Х. Тотрова» утвержденная на педагогическом совете от _____
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие ФГОС ООО от 17.12.2010 г. № 1897;
- 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.).
- О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.
- Примерная образовательная программа образовательного учреждения, М. “Просвещение”, 2012;
- Лях В.И «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» М. Просвещение, 20016.
- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в РФ” от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы 2020-2024гг.
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) (утверждено в 2014 г.)

Основная цель

Изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физической активности и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

Сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры; формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре; содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур; обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры (2001), учебный предмет «Физическая культура» является один из видов культуры человека и общества, в основании которого лежит двигательная (физкультурная) деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности.

Образовательная область «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у учащихся формируется целостное представление о физической культуре как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью школьного образования по физической культуре 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. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Оrientируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала с конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил “от известного к неизвестному” и “от простого к сложному”, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- в расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 420 часов, из расчета 3 часа в неделю с 10 по 11 класс. В соответствии с ФГОС на преподавание предмета «Физическая культура» отводится по 105 часов.

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура».

Личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здоровья и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информации – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности; характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития; характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения; составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранат; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания; выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; практически использовать приемы самомассажа и релаксации; практически использовать приемы защиты и самообороны; составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности; определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств; проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями; владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса. Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушениями состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Ценностные ориентиры программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Основы знаний о физической культуре

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики.

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.

Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

Легкоатлетические упражнения.

Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнований по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

Спортивные игры

Баскетбол.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления мяча без сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Волейбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Футбол

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основы системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобробразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура». Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету «Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимися задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга; выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования; проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга; выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта; выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Литература:

1. Гагиев С.Г. «Методика проведения осетинских народных игр». Владикавказ «Ир» 1994г.
2. Матвеев А.П., Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
3. Лях В.И., Физическая культура. Рабочие программы. 10-11 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 2019.
4. Погадаев Г.И., Физическая культура: методическое пособие к учебникам Г.И. Погадаева «Физическая культура» 10-11 классы - М.: Дрофа, 2013.
5. Матвеев А.П., Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 10-11 классы: пособие для учителей физической культуры. - М.: Просвещение, 2014.

3.2. Модуль «Школьный урок»

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других.

Воспитательный процесс школы опирается на традиции интеллектуальных, творческих событий и патриотических практик.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- организация предметных образовательных событий (например, предметных недель учебных дисциплин, объединяющих учебное пространство: уроки, внеурочные занятия, тематические перемены, игры, соревнования, конкурсы, мастер-классы и т.д.) для обучающихся с целью развития познавательной и творческой активности, инициативности в различных сферах предметной деятельности, раскрытия творческих способностей обучающихся с разными образовательными потребностями и индивидуальными возможностями;

- проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий (викторина, турнир, образовательный квест, конкурсы плакатов и рисунков, экскурсии и др.);
- специально разработанные занятия - уроки, занятия-экскурсии, которые, расширяют образовательное пространство предмета, воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю;
- интерактивный формат занятий в музее, который способствует эффективному закреплению тем урока;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов, организация работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- - использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (виртуальный музей, учебные занятия на платформах Учи.ру, Якласс, Инфоурок, программы-тренажеры, тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты, уроки онлайн, видеолекции, онлайн-конференции. Школа включилась в проект «Цифровая образовательная среда»- платформа «Сберкласс»);
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников (игра «Что? Где? Когда?», брейн-ринг, квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-состязание); дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога в атмосфере интеллектуальных, нравственных и эстетических переживаний, столкновений различных взглядов и мнений, поиска истины и возможных путей решения задачи или проблемы, творчества учителя и учащихся; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад, распределению ролей, рефлексией вклада каждого в общий результат;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (социо-игровая режиссура урока, лекция с запланированными ошибками, наличие двигательной активности на уроках), налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- 4
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даёт школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, научно-практических конференциях, форумах, авторские публикации в изданиях школьного и муниципального уровня);
 - использование технологии «Портфолио», с целью развития самостоятельности, рефлексии и самооценки, планирования деятельности, видения правильного вектора для дальнейшего развития способностей;
 - установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;
 - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся.
 - навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно - интервального метода.

Национально – региональный компонент включает в себя национальные виды спорта и национальные подвижные игры.

10 классы

«Буг к реке», «Журавли», «Перетягивание на поясах», «Чука», «Шела», «Борьба за флажки».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала по физической культуре при трёхчасовых занятиях в неделю

10 класс.

№	Вид программного материала	Кол-во учебных часов	Учебные четверти			
			1	2	3	4
1	<u>Знания о физической культуре.</u>	4	1	1	1	1
2	<u>Физическое совершенствование</u>	98				
2.1	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»,	8	2	2	2	2
2.2	«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»					
	- Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)	28	2		22	4
	- Гимнастика с элементами акробатики	13		13		
	- Легкая атлетика	21	12			9
	- Кроссовая подготовка	10	6			4
2.3	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность».	8	2	2	2	2
2.4	Национально – региональный компонент (национальные виды спорта и народные игры).	10	2	3	3	2
	<u>Итого</u>	102	27	21	30	24
3	<u>«Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (организация и проведение самостоятельных занятий Ф/к).</u>	6	2	1	1	2

Тематическое планирование 10 классы (1 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
	Ходьба и бег с заданиями.	В течение четверти	Изучать разнообразные способы ходьбы и бега	Поточный	Зрительный контроль		
1	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль	5 09	5 09
2,3	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль	6 09 9 09	6 09 9 09
4	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.	12 09	12 09
5,6	Метание гранаты из различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль.	13 09 16 09	13 09 16 09

	темпе.		Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты.				
7,8	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.	19 09 20 09	
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
9, 10	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	23 09 26 09	
11, 12	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	27 09 30 09	
13	Бег (24 мин.). Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль	03 10	

14	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	04 10	
15, 16	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	07 10 10 10	
17, 18	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая подготовка.	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время игровой деятельности.	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль	11 10 14 10	
19, 20	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль	17 10 18 10	
21	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстрировать знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.	21 10	
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22, 23	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль	24 10 25 10	

24, 25	Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль	28.10 7.11	
26, 27	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.	8.11 11.11	

10 класс (2 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
	Основы знаний (значение физических упражнений для развития организма).	В течение четверт и	Уметь рассказать о влиянии физических упражнений на организм. Знать элементарные правила контроля и самоконтроля.	Рассказ, беседа.	Опрос, беседа.		
	Ходьба и бег с заданием. ОРУ без предмета, в парах.	В течение четверт и	Уметь демонстрировать ловкость.	Фронтальный, рассказ, команда.	Зрительный контроль.		
1,2,3	<u>Акробатика:</u> Д- равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойка на лопатках. М-стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад. <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание)	3	Учиться выполнять равновесие на одной ноге, кувырок вперед, стойку на лопатках. Соблюдать технику безопасности.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальны й.	Зрительный контроль.		
4,5	<u>Силовая подготовка,</u> <u>прыжки со</u> <u>скалкой,</u> <u>подвижные игры.</u> (национальный компонент.)	2	Уметь демонстрировать силовые способности, координацию.	Групповой, индивидуальны й, игровой.	Зрительный контроль.	14.11 15.11	
6,7	<u>Акробатика:</u> Д-кувырок назад, мост стоя, переворот боком. М-стойка на голове, кувырок назад,	2	Уметь демонстрировать гибкость, ловкость, прыгучесть. Развивать скороотно-	Рассказ, показ, групповой, индивидуальны й.	Зрительный контроль.	18.11 22.11	

	переворот боком. <u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне – д). Упражнения на параллельных брусьях (м).		силовые качества.				
8,9	<u>Прыжки со скакалкой.</u> <u>Тестирование:</u> Акробатика (комбинации).	2	Демонстрировать двигательные умения.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.	25.11 28.11	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт
10,11	<u>Опорный прыжок</u> через коня способом «согнув ноги». <u>Силовая подготовка</u> (отжимания, поднимание туловища). <u>Упражнения в равновесии</u> (на бревне). Упражнения на параллельных брусьях (м).	2	Учиться выполнять опорный прыжок. Воспитывать скоростно-силовые качества. Демонстрировать равновесие при выполнении упражнений на бревне.	Рассказ, показ, групповой, индивидуальный. Фронтальный.	Зрительный контроль.	29.11 02.12	
12,13	<u>Совершенствование</u> техники гимнастических упражнений.	2	Уметь демонстрировать знания и умения при выполнении гимнастических упражнений.	Круговая тренировка.	Зрительный контроль.	05.12 06.12	
14,15	<u>Тестирование.</u>	2	Уметь	Тестирование,	Зрительный		

38	Опорный прыжок через коня-м, д) Упражнения в равновесии (на бревне-д)		демонстрировать технику опорного прыжка.	игровой.	контроль.	09 12 9 12	
16,17 18 38 39 40	<u>Тестирование:</u> <u>Силовая подготовка</u> (подтягивание, отжимания, поднимание туловища).	3	Уметь демонстрировать технику выполнения подтягивания, отжимания и поднимание туловища.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.	12 13 16	
19,20 41 42	Прыжки со скакалкой (тестирование). Игры-эстафеты.	2	Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнении. Учиться взаимодействовать в парах и тройках.	Тестирование, игровой.	Зрительный контроль. Результат.	19 12 20 12 23 12	
21 43	Закрепление пройденного материала.	1	Демонстрировать умения и навыки, физические качества.	Фронтальный, групповой. Тестирование.	Зрительный контроль. Результат.	26	

10 классы (3 четверть).

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
	Основы знаний Влияние игровых упражнений, на развитие физических качеств.	В течение четверти	Уметь демонстрировать знания о методах развития физических качеств.	Рассказ, демонстрация, беседа.	Опрос, беседа.		
	Двигательные способности. <u>Совершенствование техники передвижений:</u> -стойка игрока. -перемещение в стойке приставными шагами. -остановка двумя шагами и прыжком.	В течение четверти	Уметь демонстрировать технику передвижений. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, демонстрация.	Зрительный контроль.		
1,2	<u>Верхняя и нижняя передача в волейболе.</u>	2	Учиться правильно выполнять верхнюю и нижнюю передачи.	Групповой метод.	Зрительный контроль.	9.01 10.01	9.01 10.01
3,4	Верхняя и нижняя подача мяча. Учебная игра.	2	Демонстрировать двигательные умения. Учиться игре в волейбол.	Рассказ, индивидуальный.	Зрительный контроль, результат.	13.01 16.01	13.01 16.01
5,6	<u>Одиночное и групповое блокирование.</u> <u>Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять технические приемы. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.	Демонстрация, рассказ, индивидуальный метод.	Зрительный контроль.	17.01 20.01	17.01 20.01

7,8	<u>Комбинации из верхней передачи и приемом мяча снизу.</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Объяснение, показ, групповой, индивидуальный, игровой метод.	Зрительный контроль.	23 01 24 01	
9,10	<u>Нападающий удар. Учебная игра.</u>	2	Учиться выполнять нападающий удар. Учиться взаимодействовать в игровой деятельности.	Рассказ, индивидуальный, групповой метод.	Зрительный контроль.	24 27	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
11,12	<u>Игра волейбол по правилам. Силовая подготовка.</u>	2	Демонстрировать двигательные умения. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная, игровой метод.	Зрительный контроль.	30 01 31 01	
13,14 15	<u>Национально-региональный компонент.</u>	3	Изучать национальные подвижные игры	Игровой метод, фронтальный, групповой метод.	Зрительный контроль.	03.02 06 02 07 02	
16,17	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</u>	2	Закалывать организм. Воспитывать физические качества.	Игровой, групповой, индивидуальный методы.	Зрительный контроль.	10 02 13 02	
18,19	<u>Совершенствование ловли и передачи мяча</u>	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.	14 02 17 02	

	-двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в движении. -скрытые передачи -передачи с отскоком от пола.		Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.				
20,21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча (в тройках)	2	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Рассказ, групповой метод, метод круговой тренировки.	Зрительный контроль.	20 02 21 02	
22	Тестирование: -передача мяча в движении в парах и тройках.	1	Учиться взаимодействовать в парах и тройках. Демонстрировать двигательные умения. Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнения.	Объяснение, показ, групповая, индивидуальная.	Зрительный контроль.	24 02	
23,24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	2	Развитие прыгучести, силовых способностей.	Фронтальный метод, групповой, индивидуальный.	Зрительный контроль.	27 02 28 02	
№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	дата	
						План.	Факт.
25,26 27	Совершенствование техники броска: -броски одной и двумя руками с	3	Развивать координацию, скоростно-силовые качества.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в	Зрительный контроль.	03 03 06 03 07 03	

	места и в движении <u>Совершенствование тактики игры:</u> -индивидуальные и групповые действия в защите и нападении. <u>Учебная игра.</u>		Учиться технике ловли и передачи мяча, технике ведения мяча и технике броска.	целом.			
28,29	Тестирование: Ведение мяча, обвести центральный круг, выполнить передачу в щит, поймать, ведение до противополож. щита, бросок мяча в кольцо после двух шагов. Учебная игра в 6/6.	2	Демонстрировать двигательные умения и технику ведения мяча.	Рассказ, фронтальный, индивидуальный, метод разучивания в целом.	Зрительный контроль.	10 03	13 03
30	Знания о физической культуре. Игра.	1	Демонстрировать знания в области физической культуры	Фронтальный метод.	Оценка.		

Тематическое планирование 10 классы (4 четверть)

№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
1	Старты из различных и.п. Многоскоки. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка. Инструктаж по ТБ.	1	Уметь выполнять серию прыжков. Уметь демонстрировать координационные и силовые способности.	Рассказ, демонстрация, поточный метод.	Зрительный контроль		
2,3	Челночный бег 3х10, 5х10, 10х10 метров. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину.	Показ, разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль		
4,5	Челночный бег – на оценку. Прыжки в длину с места – на оценку. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать координационные и силовые способности. Совершенствовать технику прыжка в высоту и в длину. Соблюдать технику безопасности при выполнении прыжков.	Разучивание в целом, фронтальный метод, поточный метод.	Зрительный контроль, тест.		
6	Мониторинг знаний о физической культуре.	1	Уметь демонстрировать знания о физической культуре.	Мониторинг.	Тест.		
7,8	Национальные подвижные игры: «Журавли», «Борьба за флажки», «Наездники и конь», «Чука». Силовая	2	Знать и уметь играть в национальные подвижные игры. Соблюдать технику безопасности во время	Фронтальный метод, игровой метод.	Зрительный контроль		

16	различных положений на дальность и в цель. Бег 7-10 минут в равномерном темпе.		демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний. Совершенствовать технику метания гранаты.	соревновательный метод.	контроль.		
17, 18	Метание гранаты – на результат - на дальность и в цель. Бег 10 -15 минут в равномерном темпе.	2	Уметь демонстрировать скоростно-силовые качества. Соблюдать технику безопасности при выполнении метаний.	Групповой и соревновательный метод.	Зрительный контроль, измерение.		
19, 20	Бег (20 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	2	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
21	Бег (22 мин.). Бег под гору. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении упражнений.	Фронтальный и игровой методы.	Зрительный контроль		
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
22	Бег 3000 м. – мальчики и 2000 м. – девочки - на результат. Развитие выносливости.	1	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут. Проявлять качество выносливости при выполнении	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		

	подготовка.		игровой деятельности				
9,10	«Физкультурно-оздоровительная деятельность». Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка.	2	Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		
11	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Рассказ, объяснение, групповой метод.	Опрос, Зрительный контроль		
№	Тема урока	Кол-во часов	Характеристика деятельности	Форма работы	Методы оценки достижений	Дата	
						План	Факт.
12, 13	Высокий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Финиширование. Эстафетный бег.	2	Уметь правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью 100 метров. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции	Рассказ, беседа, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль		
14	Бег на результат (30, 60 и 100 м.). Эстафетный бег.	1	Уметь демонстрировать скоростные качества. Правильно выполнять движения в беге. Соблюдать технику безопасности при выполнении беговых упражнений.	Рассказ, объяснение, фронтальный метод.	Зрительный контроль, хронометраж.		
15,	Метание гранаты из	2	Уметь	Групповой и	Зрительный		

			упражнений.				
23, 24	«Прикладно - ориентированная физкультурная деятельность». Силовая подготовка. Прыжки со скакалкой.	2	Уметь применять в жизни полученные знания, умения и навыки. Уметь демонстрировать силовые способности, прыгучесть.	Фронтальный метод.	Зрительный контроль		