Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
физико-математического профиля
«Учебно-воспитательный комплекс «Интеграл» города Евпатории Республики Крым»

ПРИНЯТ
на заседании педагогического совета
ЕУВК «Интеграл»
протокол № 15 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕН
приказ №624/01-10 от 30.08.2023г.
Директор ЕУВК «Интеграл»
_____/Костина Т.В./
(подпись) (ФИО)

ОДОБРЕН
на заседании МО
(наименование МО)
протокол № 1 от 25.08.2023г.
Руководитель МО
_____/Солоухин В.А./
(подпись) (ФИО)

СОГЛАСОВАН
Заместитель директора по УВР/ ВР
_____/_____/
(подпись) (ФИО)
« 28 » августа 2023г.

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для 11 классов

Составлена на основе: Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Физическая культура"

Рабочую программу разработали:
учитель физической культуры Солоухин Виталий Александрович;
учитель физической культуры Мусалитин Алексей Васильевич;
учитель физической культуры Сорбало Оксана Васильевна;
учитель физической культуры Калялин Тарас Анатольевич.

2023 год

2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

1.Личностные универсальные учебные действия (УУД)

А) Самоопределение

Развитие рефлексивной самооценки действия за счёт:

- сравнение ребёнком своих достижений вчера и сегодня и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения ребёнка фиксировать свои изменения и понимать их (в личных тетрадях по предмету фиксация данных физического развития, уровня развития физических качеств; учить понимать значение результатов, анализировать динамику изменений, планировать, исходя из этого физкультурную деятельность)
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостойных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументацией, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.)
- создание условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалёком прошлом (в технических действиях - конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движения ; в контрольных упражнениях – анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.)

Б)Смыслообразование

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы
- сомнение в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы
- использования исторического ракурса в решении данной проблемы в науке и т.д.

На операционально-познавательном этапе поддержание и создание мотивации к учебной деятельности. Учить:

- пониманию информации лично для себя
- осознанию связей между целью и задачами урока, основными задачами и частными
- самостоятельной постановке целей
- организации деятельности по достижению цели
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

2.Познавательные УУД.

2.1.Общеучебные УУД.

2.1.1. самостоятельное выделение и формулировка учебной цели: происходит с обязательным соблюдением условий, обозначенных для действий смыслообразования.

2.1.2.поиск и выделение необходимой информации: постоянный показ того, что теория физической культуры находится на стыке многих наук, что создаёт предпосылки к целостному рассмотрению человека в его физкультурной деятельности, но создаёт определённые трудности в отборе, поиске необходимой информации.

2.1.3.осознанное и произвольное построение речевого высказывания :мысленное и вслух проговаривание своих действий в процессе физкультурной деятельности (начиная от простейших названий исходных положений, заканчивая сложными физическими упражнениями, с разделением их на фазы)

2.1.4. выбор наиболее эффективных способов решения задачи в зависимости от конкретных условий.

Учить:

- пониманию сути двигательного действия

- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик)

- находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас.

2.1.5.рефлексия способов, условий, результатов деятельности.

Учить:

- что на уроке физической культуры, требуется рефлексия во всём.

2.2.Логические УУД.

2.2.1. анализ объектов с целью выделения признаков:

- обучение технике двигательного действия по частям

- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора)

- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным; в нападении, в защите, на приёме, на страховке и т.д.)

2.2.2.синтез (составление целого из частей)

- увидеть и составить целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры

- учить - не потерять ядро целого, «не распылиться на частности»

2.2.3. выбор оснований и критериев для сравнения, классификации.

- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач

- учить сравнивать различия техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты.

- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данной ситуации способ действия.

2.2.4. установление причинно-следственных связей

- строить всю физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижение гипотез и их обоснование и т.п. не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре

- отменить вреднейший лозунг «на урок физической школьники пришли двигаться, а не рассуждать».

- стимулировать и поощрять вопросы учащихся

2.3. Регулятивные УУД.

Формирование регулятивных ууд на уроках физической культуры начинается от обучения простейшим двигательным действиям и продолжается вплоть до планирования системы физкультурной деятельности. Предмет физическая культура, пожалуй, как ни какой другой нацелен на познание человека во всей его целостности. Рассмотрение содержания предмета в контексте становления физической культуры личности, инициирует формирование регулятивных ууд. Умения целеполагания , планирования, прогнозирования, контроля, коррекции, оценки, саморегуляции обеспечивают личностный смысл физкультурной деятельности, устраняют «двигательное натаскивание», «дрессировку» в учебном процессе по физической культуре.

2.4. Коммуникативные УУД.

2.4.1.общение и взаимодействие с партнёрами по совместной деятельности.

- комментирование выполняемых упражнений, дополнение ответов других, высказывание своих версий.

2.4.2. с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами.

- учить не только показывать двигательное действие, а и проговаривать упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач.

- учить аргументировать свою позицию.

2.4.3. способность действовать с учётом позиции другого и уметь согласовывать свои действия .

- создавать условия для понимания того, что всегда есть несколько точек зрения на проблему.

- учить находить плюсы и минусы в каждой точке зрения, усилению коллективной позиции за счёт суммирования плюсов и устранения минусов.

2.4.4. организация и планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками

- учить работе в группах, парах, соперничающих командах.

- создавать условия для решения задач формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы.

2.4.5.следование морально-этическим и психологическим принципам

общения и сотрудничества.

- создаются прекрасные возможности решения этих задач в условиях соревновательной деятельности.

- построение действий целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности.

2.4.6.речевые действия как средства регуляции собственной деятельности

- проговаривание возникающих чувств, мыслей, побуждений, состояний.

- поощрение попыток делать обобщения и выводы

- стимулирование к вскрытию причинно-следственных связей, построению доказательств.

3. Предметные УУД

Ученик научится:

— рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

— характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

— раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

— разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

— руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

— руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

— составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

— классифицировать физические упражнения по их

функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

— самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

— тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

— выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

— выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

— выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

— выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

— выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

— выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

— характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

— характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

— определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

— вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

— проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

— преодолевать естественные и искусственные препятствия с

помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Система оценки планируемых результатов.

Критерии оценивания по физической культуре являются ***качественными и количественными***.

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

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

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

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

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим **физической подготовки учащихся:**

I. Знания

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

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

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность,	За непонимание и незнание материала программы

понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	неточности и незначительные ошибки	имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

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

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

III. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

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

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

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

приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			

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

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

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

Срок реализации программы 1 год.

Содержание учебного предмета.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Обязательный минимум содержания образовательных программ

Физическая культура и основы здорового образа 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.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

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

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

Прикладная физическая подготовка

Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		11(ю.)	11(д.)
1	Базовая часть	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры (Баскетбол)	11	11
1.3	Спортивные игры (Футбол)	10	10
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	21	21
1.5	Легкая атлетика	21	21
2	Вариативная часть	36	36
3	Повторение	3	3
	Итого	102	102

Раздел программы	**Основное содержание по темам**	**Основные виды деятельности обучающегося, УУД**
Легкая атлетика	Познакомить с содержанием нового комплекса УГГ. Провести беседу по технике безопасности во время занятии на спортивной площадке (бег прыжки, метания, полоса препятствий). Повторить строевые упражнения. Провести бег до 2 мин для развития выносливости.	**Личностные результаты** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио-нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не
	Повторить технику передачи эстафетной палочки. Провести контроль за двигательной подготовленностью на скорость (бег 30 м с высокого старта). Провести бег до 4 мин	
	Повторить строевые упражнения. Провести бег до 5 мин для развития выносливости. Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей.	
	Высокий старт до 10-15 м, бег с уско-рением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты, провести контроль за двигательной подготовленностью в развитии	

	скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)	создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные результаты** • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в со-
	Учить метанию гранаты с разбега 4—5 шагов. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Проверить на результат бег 100 м. Провести бег в медленном темпе до 9 мин.	
	Высокий старт до 10-15 м, бег с ускорением 50-60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты	
	Повторить специальные и подготовительные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Челночный бег 10х10 м.. Продолжить развитие выносливости — провести медленный бег до 9 мин.	
	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести контрольное упражнение по прыжкам в длину с разбега. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	
	Закрепить технику метания гранаты с разбега 4—5 шагов. Провести длительный бег на выносливость до 10 мин.	
	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Повторить технику метания гранаты и провести учет на результат. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	
	Провести бег на результат на 2000 м (девушки)	
	Провести полосу препятствий из 5—6 препятствий. Продолжить развитие выносливости — бег в медленном темпе до 11 мин	

		ответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
Спортивные игры	Повторить в парах или тройках передачи и прием мяча сверху и снизу с последующим перемещением после передачи. Провести игру «Картошка».	**Личностные результаты** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю

	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование и страховка блока.	России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио-нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные результаты** • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф-
	Верхняя прямая подача и прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Провести комплекс упражнений. Учить нападающему удару у сетки.	
	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча.	
	Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	
	Стойка и передвижение игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	
	Стойка и передвижение игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	
	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча.	
	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Совершенствовать техническую и простейшую тактическую подготовку в двухсторонней игре в волейбол. Продолжить тренировку по подниманию туловища из положения лежа на спине — руки за головой.	
	Для развития физических качеств провести круговую тренировку на 4—5 станциях на основные группы мышц.	
	Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Развитие координационных способностей	
	Проверить силовую подготовку по подниманию туловища в виде контроля за двигательной подготовленностью. Провести	

	двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	фективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим
	Провести двухстороннюю игру в волейбол с целью усвоения правил и техники игры	

		дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
Гимнастика	Напомнить о технике безопасности на гимнастических снарядах, о страховке, самостраховке и помощи. Повторить повороты в движении: направо и налево. Провести ОРУс гимнастическими скакалками. Девушки: повторить элементы на бревне по программе VIII класса, учить полушпагат на бревне. Повторить акробатические упражнения VIII класса, учить седу углом	**Личностные результаты** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических
	Девушки: учить соединению элементов в равновесии на бревне.	
	Девушки: совершенствовать соединение элементов в равновесии на бревне.	
	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение	
	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Девушки: проверить на оценку акробатическое соединение	
	Повторить повороты кругом в движении. Выполнить упражнения на гимнастической стенке — 4—5 упражнении. Выполнить длинный кувырок через препятствие (высота 100 см).	
	Совершенствовать строевые	

	упражнения. Девушки: проверить на оценку выполнение соединения в равновесии.	потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные результаты** • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** • формирование
	Повторить строевые перестроения. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях разной высоты.	
	Повторить технику опорного прыжка ноги врозь через козла в длину. Девушки: повторить отдельные элементы на брусьях.	
	Совершенствовать строевые упражнения. Девушки: повторить и проверить на оценку комбинацию с гимнастической скакалкой, составленную ученицами самостоятельно.	
	Девушки: составить самостоятельно комбинацию с обручем.	
	Девушки: составить самостоятельно комбинацию с обручем.	
	Провести гимнастическую полосу препятствий через 5 — 6 снарядов. Повторить упражнения на низкой жерди брусьев.	
	Повторить гимнастическую полосу препятствий урока. Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	
	Девушки: совершенствовать технику выполнения упражнений на нижней жерди брусьев	
	Девушки: повторить комбинацию на брусьях и проверить технику выполнения на оценку.	
	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — б станциях.	
	Совершенствовать технику выполнения опорного прыжка через козла в длину ноги врозь. Провести круговую тренировку на 5 — б	

	станциях.	первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
	Дать упражнения для ОФП в парах у гимнастической стенки. Повторить и проверить технику выполнения опорного прыжка	
	Повторить строевые упражнения, повороты в движении направо и налево, команду «Прямо!» Провести зачет по подниманию туловища из положения лежа	
Спортивные игры	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	**Личностные результаты** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио-
	Инструктаж по баскетболу. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Перемещение в стойке баскетболиста Комбинации из освоенных элементов техники перемещений, в парах в нападающей и защитной стойке. Развитие координационных способностей. Правила 3,5 секунд и 30 секунд. Учебная игра.	
	Комплекс упражнений в движении.	

	СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. **Метапредметные результаты** • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф-фективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест-ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди;	
	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях), различными способами на месте и в движении (ловля двумя руками и одной; передачи двумя руками сверху, снизу; двумя руками от груди; одной рукой сверху, снизу, от плеча, над головой, с отскоком от пола). Учебная игра.	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления.	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение).	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Учебная игра	
	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты.	

	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.. Учебная игра	• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты,
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность	
	Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра.	
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски.	
	Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	
	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите.	
	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
	Упражнения для рук и плечевого пояса. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока). Учебная игра.	
	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока.	
	Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.	

	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении	выносливости, координации, гибкости).
	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.	
Спортивные игры	Провести ОРУ в движении по кругу с прыжками и бегом до 2 мин. Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	**Личностные результаты** • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио-нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	
	ОРУс гимнастическими скакалками с 3-4 сериями прыжков по 30 с. Двухсторонняя игра в волейбол. Принять зачет по технике верхней прямой подачи и технике приема снизу.	
	Учебно—тренировочные игры с заданиями учителя. Принять зачет по технике нападающего удара	
	Учебно—тренировочные игры с заданиями учителя.	
	Совершенствовать технику передач мяча в тройках сверху и снизу с переменой мест после передачи через сетку. Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча контрольное упражнение – блокирование удара.	
	Совершенствовать технику и так-тические действия игроков в во-лейболе. Поднимание туловища из положения лежа за 30 с.	
	Провести учебную игру в три передачи, совершенствовать нижнюю прямую подачу мяча контрольное упражнение – блокирование удара.	

		Метапредметные результаты • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; • овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. **Предметные результаты** • формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и

		психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); • формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).