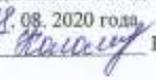


Муниципальное образовательное учреждение  
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2

Рассмотрено  
На заседании методического объединения  
Протокол № 1 от 28.08.2020 года  
Руководитель МО  Колومیїцева Е.И.

Согласовано  
методиком  
 Исаева В.В.  
28.08.2020 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса

по «Физической культуре»

10 класс

Составитель:  
учитель физической культуры  
МБОУ Иловлинской СОШ №2  
Мамонтов А.В.

Иловля, 2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 10 КЛАССЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

### **Литература для учителя:**

- Баландин, Г.А.* Урок физкультуры в современной школе / Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007
- Кузнецов, В.С.* Физкультурно-оздоровительная работа в школе : метод пособие / В.С. Кузнецов, Г.А.Колодницкий. –М. : ЭНАС-КНИГА,2003.
- Лях, В.И.* Физическое воспитание учащихся 11 классов / В.И. Лях. –М.: Просвещение, 2009.
- Макаров, А.Н.* Легкая атлетика / А.Н.Макаров. – М.: Просвещение, 2010.
- Найминова, Э.Б. Физкультура : методика преподавания. Спортивные игры: кн. Для учителя / Э.Б.Найминова. – Ростов н/Д : Феникс, 2003.
- Настольная книга* учителя физической культуры / под ред. Л.Б.Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 2010.
- Петров, П.К.* Методика преподавания гимнастики в школе : учеб. Для вузов / П.К. Петров. – М. : ВЛАДОС,2003.
- Практикум* по легкой атлетике : учеб. Пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / под ред. И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлова. – М.: Академия,1999.
- Спорт в школе* : хрестоматия : в 2 т. / сост. И.П. Космина, А.П.Паршиков, Ю.П.Пузырь,- М.: Советский спорт, 2003.
- Спортивные игры* на уроках физкультуры / Под общ. ред. О.Листова. – М. : СпортАкадем-Пресс,2001.
- Спортивные игры*: техника, тактика, методика обучения : учеб. Для студентов вузов / Ю.Д. Железняк [и др.]; под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова.- М.: Академия,2008.
- Холодов, Ж.К.* Легкая атлетика в школе : пособие для учителя / Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А Колодницкий. – М.: Просвещение,2010.

### **Литература для учащихся:**

- Спорт.* Большая иллюстрированная энциклопедия. - М. : АСТ, 2003.
- Энциклопедический словарь* юного спортсмена. – М. : Педагогика, 1980.
- 1000 футболистов:* Лучшие игроки всех времен / пер. с нем. А.А. Волковой. – М.: АСТ,2006.

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

- Министерство* образования и науки РФ. – Режим доступа : <http://минобрнауки.пф/>
- Педагогическая* мастерская уроки в Интернет и многое другое. – Режим Доступа : <http://teacher.fio.ru>
- Новые технологии* в образовании. – Режим доступа : <http://eda.secna.ru/main>

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

**Главной целью школьного образования** является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания. Коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но

и как процесс овладения компетенциями. Изучения физической культуры на базовом уровне среднего (полного) 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-оздоровительных 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 ориентации;
- *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельный подход, которые определяют **задачи физического воспитания учащихся 10 классов**:

- *Содействие* гармоничному физическому развитию, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности.
- *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
- *Формирование* знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнения функции отцовства и материнства, подготовка к службе в армии.
- *Закрепление* потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам спорта.
- *Формирование* адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

**Освоение компетенций:** учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

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

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

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

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики. Система уроков сориентирована не столько на передачу “готовых знаний”, сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

**Основной целеполагания является** обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта – переход от суммы “предметных результатов” (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как **общие учебные умения, навыки, и способы человеческой деятельности**, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса “Физическая культура”.

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

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет **информационно-коммуникативная деятельность учащихся**, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечения необходимой информации из источников. С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности**, особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, оценивать её результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

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

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

Используемые формы контроля и учёта:

-аттестация по итогам обучения за триместр;

-аттестация по итогам года;

-аттестация по мониторинговой системе;

-формы учёта достижений (урочная деятельность – анализ текущей успеваемости; внеурочная деятельность – участие в олимпиадах, соревнованиях).

Основной формой организации учебного процесса является классно-урочная система.

Организация сопровождения:

-на создание оптимальных условий обучения;

-исключение психотравмирующих факторов;

-сохранение психосоматического состояния здоровья учащихся;

-развитие положительной мотивации к освоению программы;

-развитие индивидуальности и одаренности каждого обучающегося.

**Используются современные образовательные технологии:**

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

#### **Место в базисном и учебном плане школы**

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

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

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

В связи с учетом региональных и местных особенностей лица, своей специализации, из базовой части часы , выделенные на “Лыжную подготовку” и “”Элементы единоборства”, заменены на “Кроссовую подготовку” и “Лёгкую атлетику”, часы вариативной части разделены для занятий “Спортивными играми” (баскетбол, волейбол).

№п/п	Вид программного материала	Количество часов(уроков)
1	2	3
<b>Класс 10</b>		
1	Базовая часть	87
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	26
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть(связанно с региональными особенностями)	
2.1	Спортивные игры	12
	Итого	99

В том числе для проведения:

- Легкой атлетики, кроссовой подготовки – 41 часа;
- Гимнастики – 18 часов;
- Волейбола – 20 часов;

- Баскетбола – 20 часов.

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

### Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса ( базовый уровень )

#### Учащиеся должны знать/понимать:

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

#### Учащиеся должны уметь:

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

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

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

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

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (см. табл. на с. 46), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

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

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

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 лет ( 10 класс )

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 (с)	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше

3	Прыжок в длину с места (см)	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высокой перекладине из виса(мальчики), количество раз; на низкой перекладине из положения лёжа (девочки), количество раз	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше

**Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет ( 11 класс )**

№ п/п	Контрольные упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17	5,1 и ниже	5,0-4,7	4,3 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
2	Челночный бег 3 по 10 (с)	17	8,1 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	9,6 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
3	Прыжок в длину с места (см)	17	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
4	6-минутный бег (м)	17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
5	Наклон вперед из положения сидя, см	17	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Подтягивание: на высоко-	17	5	9-10	12	6	13-15	18

кой перекладине из ви-са(мальчики), количе-ство раз; на низкой пе-рекладине из положения лёжа (девочки), количе-ство раз		и ни-же		и выше	и ни-же		и выше
--	--	---------	--	--------	---------	--	--------

**Компетенции:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной ( лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэроб-ной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

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

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

Рабочая программа предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классах дидактико-технологическое оснащение включает карточки, схемы , таблицы, видеоматериалы, картотеку подвижных игр, мультимедийных методических пособий. Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера; обучающие программы по разделу “Гимнастика”, “Лёгкая атлетика”, “Спортивные игры”.

**Планируемый результат:** успеваемость – 100 %; качество знаний – 86 %

## ТАБЛИЧНО-ГРАФИЧЕСКАЯ СХЕМА ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 24 (легкая атлетика-15, кроссовая подготовка – 9).

**Выполнение модуля:** сентябрь, октябрь, ноябрь.

**Цель (для образовательного модуля/раздела):**

*Педагогическая:* ознакомить учащихся с правилами техники безопасности на уроках легкой атлетики в кроссовой подготовке; создать условия для дальнейшего совершенствования основ рациональной техники легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять полученные знания и умения в практической жизни (способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в разделе; освоить технику легкоатлетических упражнений; анализировать технику легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания), определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (знать способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля над нагрузками во время занятий физическими упражнениями).

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

Знать биомеханические основы техники бега, прыжков, и метаний, основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений; виды соревнований по легкой атлетике и рекорды; дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием; прикладное значение легкоатлетических упражнений; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

**Деятельностный компонент.**

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега (2000м) и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), навыки метания мяча и гранаты в цель и на дальность из различных исходных положений; овладеть умениями прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» (с 13-15 шагов); демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Освоить раздел программы «Легкая атлетика»:** на репродуктивном уровне-2%, продуктивном – 13%, исследовательском – 85%.

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

**Рабочий план  
прохождения учебного материала по физической культуре**

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание Дата
1	2	3	4	5	6	7	8
1 1.09	<b>Спринтерский бег.</b> Совершенствовать технику бега на короткие дистанции а) Низкий старт. б) Стартовый разгон. в) Бег по дистанции. г) Финиширование.	5	Вводный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Развитие быстроты (бег отрезов 30-90 метров) Инструктаж по ТБ. Ознакомление с понятием о физической культуре личности. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники низкого и высокого старта	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта. <b>Знать и выполнять:</b> правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. <b>Иметь представление:</b> О физической культуре личности		Учебник, с.104-106
2-3 3.09 7.09			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники стартового разгона. Освоение техники эстафетного бега. Развитие Скоростно-силовых качеств. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники стартового разгона и передачи эстафетной палочки	<b>Уметь:</b> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта на результат; передавать эстафетную палочку в медленном беге. <b>Знать:</b> основы механизма энергообеспечения легкоатлетических упражнений	<b>Бег 30 м (с).</b> «0»-5,3 и более «1»-5,2-5,1 «2»-5,0-4,8 «3»-4,7-4,5 «4»-4,4 и менее	Учебник, с.106-107
4 8.09			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники эстафетного бега по прямой и повороту. Освоение техники финиширования. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники бега по прямой и по повороту. Анализ техники поворота в челночном беге	<b>Уметь:</b> демонстрировать технику эстафетного бега и финиширования; пробегать челночный бег 3/10 м с максимальной скоростью на результат	<b>Челночный бег 3/10м(с)</b> «0»-8,3 и более «1»-8,2-8,0 «2»-7,9-7,7 «3»-7,6-7,4 «4»-7,3 и менее	Учебник с. 104-107

1	2	3	4	5	6	7	8	
5 10.09			Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Диагностирование умений в беге на 100м. Усвоение техники передачи эстафетной палочки в эстафетном беге 4/50м</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники спринтерского бега в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта; демонстрировать технику передачи эстафетной палочки</p>	<p><b>Бег 100м (с)</b> «0»-17,6 и более «1»-17,5-17,1 «2»-17,0-16,6 «3»-16,5-16,0 «4»-15,9 и менее</p>	Учебник, с.104-107	
6-7 14.09 15.09	<p><b>Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».</b> Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>а) Разбег. б) Отталкивание. в) Полет. г) Приземление</p>	6	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Ознакомление с техникой прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Разбег. Развитие скоростно-силовых качеств. Диагностирование умения прыгать в длину с места толчком двух ног. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники фаз прыжка с разбега и с места</p>	<p><b>Знать:</b> все фазы прыжка в длину с разбега. <b>Уметь:</b> выполнять и подбирать разбег; выполнять прыжок в длину с места на результат. <b>Иметь понятие</b> о дозировании нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями</p>	<p><b>Прыжок в длину с места (см)</b> «0»-175 и менее «1»-180-185 «2»-190-210 «3»-215-225 «4»-230 и более</p>	Учебник, с.108-109 ПР.7	
8-9 17.0 9 21.0 9				Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением прыгать в длину с разбега способом «прогнувшись» с 13-11115 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований по прыжкам в длину.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники отжимания из упора лежа.</p>	<p><b>Уметь:</b> демонстрировать и понимать назначения всех фаз прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»; отжиматься на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по прыжкам в длину.</p>	<p>Отжимание (раз) «0»-20 и более «1»-21-25 «2»-26-33 «3»-34-37 «4»-38 более</p>	Учебник, с.108-109
10-11 22.09 24.09					Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Диагностирование умений в прыжке в длину с разбега на результат. Развитие скоростной-силовых качеств.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в длину с разбега в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> прыгать в длины с 13-15 шагов разбега, способом «прогнувшись»</p>	<p><b>Прыжок в длину с разбега (см)</b> «0»-300 и менее «1»-310-340 «2»-350-410 «3»-420-440 «4»-450 и более</p>

1	2	3	4	5	6	7	8
12 28.0	<b>Метание.</b> Совершенствовать технику метания. а) В цель. б) На дальность	4	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование метания мяча в цель и на дальность с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию мяча. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель и на дальность с разбега. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию мяча		Учебник, с.111-115
13-14 29.09 1.10			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега. Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Диагностирование умения выполнять вис на согнутых руках. Ознакомление с правилами соревнований по метанию гранаты. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники метания гранаты в цель и на дальность с разбега	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с укороченного разбега; выполнять вис на согнутых руках. <b>Знать:</b> правила соревнований по метанию гранаты	<b>Вис на согнутых руках (с)</b> «0»-27 и менее «1»-28-35 «2»-34-39 «3»-40-46 «4»-47 и более	Учебник, с.111-115
15 5.1			Учетный	<b>Учебно-познавательная.</b> Диагностирование умения метать гранату на дальность с полного разбега. Опрос по теории метания. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания мяча и гранаты в целом	<b>Уметь:</b> метать гранату на дальность с разбега на результат. <b>Знать:</b> правила по метанию гранаты и мяча	<b>Метание гранаты (м)</b> «0»-19 и менее «1»-20-24 «2»-25-28 «3»-29-32 «4»-33 и более	Учебник с. 111-115
16-18 6.10 8.10 12.10	<b>Бег по пересеченной местности (кросс).</b> Развивать выносливость	9	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умениями технически правильно бежать по пересеченной местности. Развитие выносливости и гибкости. Ознакомление с формами и средствами контроля индивидуальной физической деятельности. Правила соревнований по кроссу. Демонстрировать упражнение на гибкость (наклон вперед из положения сидя). <b>Рефлексивная.</b> Сравнение техники бега на короткие и длинные.	<b>Уметь:</b> Пробегать в равномерном темпе 15 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на гибкость. <b>Иметь представление:</b> о формах и средствах контроля индивидуальной физической деятельности	<b>Наклон вперед(см.)</b> «0»-4 и менее «1»-5-7 «2»-8-10 «3»-11-15 «4»-16 и более	Учебник Пр.8,31

1	2	3	4	5	6	7	8
19-22 13.10 15.10 19.10			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умениями технически правильно преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия при беге по пересеченной местности. Диагностирование умения выполнять упражнение для укрепления мышц живота. Ознакомление с правилами соревнований по бегу на средние и длинные дистанции. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники преодоления горизонтальных и вертикальных препятствий	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 20 мин кроссовый бег по пересеченной местности; выполнять упражнение на «пресс» на результат. <b>Знать:</b> правила соревнований по бегу на средние и длинные дистанции	<b>Упражнения на «пресс» за 30с.</b> «0»-16 и менее «1»-17-19 «2»-20-22 «3»-23-27 «4»-28 и более	Учебник, с.107-108
23 20. 10			Учетный	<b>Учебно-познавательная.</b> Диагностирование умения в беге на выносливость. Ознакомление с правовыми основами физической культуры и спорта. <b>Рефлексивная.</b> Сравнение особенностей дыхательной системы в беге на выносливость и в беге на скорость	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе 1000м на результат. <b>Знать:</b> правовые основы физической культуры и спорта	<b>Упражнение на выносливость-бег 1000м (с)</b> «0»-301 и более «1»-251-300 «2»-231-250 «3»-230-216 «4»-215 и менее	Учебник, с.107-108 Пр.1
24 22. 10			Учетный	<b>Учебная.</b> Диагностирование умения в беге на результат 3000м. Опрос по теории л/атлетики. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники легкоатлетических видов (прыжки, метание, бег) в целом	<b>Уметь:</b> пробегать в равномерном темпе дистанцию 3 км на время. <b>Знать:</b> теоретических курс по разделу «Легкая атлетика»	<b>Бег 3 км (мин)</b> «0»-15,30 и более «1»-14,30-15,29 «2»-13,30-14,30 «3»-12,30-13,29 «4»-12,29 и менее	Учебник с. 107-108

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «ГИМНАСТИКА» **Трудоемкость (количество часов):** общее 18, аудиторных 18.

**Выполнение модуля:** ноябрь, декабрь.

**Цель (для образовательного модуля/раздела):**

Педагогическая: повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках гимнастики; создать условия для овладения и совершенствования техники гимнастических упражнений; создать условия для развития физических способностей средствами гимнастических упражнений; воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей; создавать ситуации, позволяющие творчески применять знания, умения и навыки, полученные на уроках гимнастики (способы составления и организации комплексов упражнений их современных систем физического воспитания).

Ученическая: знать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; совершенствовать технику гимнастических упражнений; анализировать технику гимнастических упражнений; определять уровень развитие физических качеств средствами гимнастических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни (уметь составлять и проводить комплексы упражнений из современных систем физического воспитания).

### Планируемые образовательные результаты.

#### Знаниевый компонент.

Знать основы биомеханики гимнастических упражнений; их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств; особенности методики занятий с младшими школьниками; технику безопасности при занятиях гимнастикой; правила оказания первой помощи при травмах.

#### Деятельности компонент.

Совершенствовать ранее усвоенные строевые приемы; совершенствовать ранее усвоенные умения в висах и упорах; показывать технику выполнения упражнений на равновесие; самостоятельно составлять и демонстрировать упражнения ритмической гимнастики и аэробики; демонстрировать технику в отдельных акробатических упражнениях и связках; уметь выполнять обязанности помощники судьи и инструктора; овладеть умением проведения занятий с младшими школьниками.

#### Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу влияния гимнастических упражнений на уровень физического развития и укрепления собственного здоровья; понимать важность и прикладное значение знаний и навыков, полученных на уроках гимнастики; проявление к самосовершенствованию.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Освоить раздел программы «Гимнастика»:** на репродуктивном уровне – 4%, продуктивном – 15%, исследовательском - 81%.

Педагогическая система Урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия )	Информационно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
<b>Внеурочная занятость</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	Беседа	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения гимнастических и акробатических упражнений; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения гимнастических и акробатических упражнений после выявления ошибок. <b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной	Лях В.И. Физическая культура 11 кл.: учеб.М., 2015 Пр.2015
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы	Утренняя гимнастика средствами гимнастических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.,2003
Посещение спортивных секций, кружков в лицее	Программы тренировок с использованием	Проблемное изложение материала с использованием		Мультимедийные проекты по гимнастике

1	2	3	4	5
и занятия в ДЮСШ	гимнастических снарядов и упражнений	иллюстрационного материала	литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Гимнастика с элементами акробатики» (в устной форме); проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям.	Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 11 классов. М., 2009
	Самоконтроль при занятиях гимнастикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр.	Коммуникативные: учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении гимнастических упражнений в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий	Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 11 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015
		Организация совместной деятельностью		

Рабочий план  
Прохождения учебного материала по физической культуре.

Номер урока	Тема урока (задачи)	Кол-во часов	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание Дата
1	2	3	4	5	6	7	8
25 26.10	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Висы и упоры. Развивать физические способности	10	Комбинированные	<b>Учебно-познавательная.</b> Повторение знаний о технике безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ без предметов на месте. Овладение умением выполнить вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату. <b>Рефлексивная.</b> Выявление затруднения при выполнении вися согнувшись-виса прогнувшись сзади	<b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись, сзади; лазать по канату <b>Знать:</b> технику безопасности при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.		Учебник, с.91-94

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

26-27 27.10 29.10			Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний об основах биомеханики гимнастических упражнений. Совершенствование перестроений из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Совершенствование ОРУ в движении. Овладение умением выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей. Демонстрация имения в наклоне вперед из положения сидя.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади.</p>	<p><b>Знать:</b> основы биомеханики гимнастических упражнений.</p> <p><b>Уметь:</b> Выполнять строевые упражнения в движении; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату</p>	<p><b>Бег 100м (с)</b> «0»-1 и &lt; «1»-2-5 «2»-6-8 «3»-9-11 «4»-12 и &gt;</p>	Учебник, с.91-94
28 9.11			Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование умений в перестроениях и передвижениях. Демонстрация умения выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади. Совершенствование лазанья по канату в два приема. Развитие гибкости, силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий</p>	<p><b>Знать:</b> о влиянии биомеханики гимнастических упражнений на телосложение, воспитание волевых качеств.</p> <p><b>Уметь:</b> выполнять строевые упражнения; выполнять вис согнувшись-вис прогнувшись, сзади; лазать по канату</p>	Выполнение вися согнувшись-виса прогнувшись, сзади на оценку	Учебник, с.91-94
29 10.12	ОРУ с предметами опорные прыжки		Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Освоение комплекса ОРУ с гантелями. Демонстрация умения в лазанье по канату в два приема. Развитие гибкости и координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ изученных действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; выполнять комплекс ОРУ с гантелями; лазать по канату в два приема</p>	Оценка техники лазанья по канату в два приема	Учебник, с.91-94

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

30-31 12.11 16.11		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Овладение умением выполнять подъем в упор силой. Диагностирование умений в подтягивании в висе на перекладине. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> .Анализ изученных движений и действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять повороты направо, налево, кругом в движении; комплекс ОРУ с гантелями; подъем переворотом</p>	<p><b>Бег 100м (с)</b> «0»-3 и &lt; «1»-4-6 «2»-7-9 «3»-10-12 «4»-13 и &gt;</p>	Учебник, с.91-94
32 17.1 1		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять строевые упражнения. Совершенствование умений выполнять повороты направо, налево, кругом в движении. Совершенствование комплекса ОРУ с гантелями. Отработка способа действия умений выполнять подъем переворотом. Отработка способа действия выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Выявление затруднений в освоении силовых упражнений.</p>	<p><b>Уметь:</b> Выполнять подъем переворотом, подъем в упор силой, комплекс для развития силы; самостоятельно выполнять строевые упражнения в движении (повороты направо, налево, кругом)</p>	Оценка выполнения строевых упражнений	Учебник, с.91-94
33 19.1 1		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения выполнять подъем переворотом. Совершенствование умений выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения- подъем переворотом</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений</p>	Выполнение подъема переворотом на оценку	Учебник, с.91-94

1	2	3	4	5	6	7	8
34 23.11			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний об особенностях методики проведения занятий с младшими школьниками. Демонстрация умения выполнять подъем в упор силой. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка после выполнения упражнения- подъем в упор силой</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем в упор силой; выполнять подъем переворотом; проводить взаимооценку и самооценку выполняемых упражнений.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>	Выполнение подъема в упор силой на оценку	Учебник, с.91-94
35-36 24.11 26.11	Акробатические элементы. Развивать физические способности		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выполнение комбинации №1 из ранее освоенных акробатических элементов. Освоение умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см. Освоение умений выполнять стойку на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей. Закрепления занятий с младшими школьниками.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера.</p> <p><b>Знать:</b> об особенностях проведения занятий с младшими школьниками</p>		Учебник, с.99-103
37 30.11			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация комбинации № 1 из ранее освоенных акробатических элементов на оценку. Отработка способа действия при выполнении длинного кувырка через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия при выполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера</p>	Выполнение комбинации № 1 на оценку	Учебник, с.91-94

1	2	3	4	5	6	7	8
38 1.12			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Отработка способа действия перевыполнении стойки на руках с помощью партнера. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять ранее освоенные акробатические элементы; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; прыгать через скакалку на скорость; выполнять стойку на руках с помощью партнера; производить страховку перевыполнении акробатических элементов</p>		Учебник, с.99-103
39-40 3.12 7.12			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование умений выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Демонстрация умения выполнять стойку на руках с помощью партнера. Овладение умением выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b>производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять стойку на руках с помощью партнёра; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью</p>	Стойка на руках с помощью на оценку	Учебник, с.99-103
41 8.12			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Совершенствование умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ выполняемых акробатических элементов</p>	<p><b>Уметь:</b>выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью; выполнять длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; производить страховку при выполнении акробатических элементов</p>	Техника выполнения длинного кувырка через препятствие	Учебник, с.99-103

1	2	3	4	5	6	7	8
42 10.12			Контрольный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения выполнять кувырок назад из стойки на руках с помощью. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей <b>Рефлексивная.</b> Взаимооценка и самооценка выполняемых акробатических элементов	<b>Уметь:</b> производить страховку при выполнении акробатических элементов; выполнять кувырок назад из стойки с помощью	Техника выполнения длинного кувырка назад из стойки на руках	Учебник, с.99-103

**Наименование образовательного модуля (раздела) программы:** «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (ВОЛЕЙБОЛ, БАСКЕТБОЛ)».

**Трудоемкость (количество часов):** общее 40 (волейбол - 20, баскетбол - 20), аудиторных 40 (волейбол – 20, баскетбол – 20).

**Выполнение модуля:** декабрь, январь, февраль, март, апрель.

**Цель (для образовательного модуля/ раздела):**

*Педагогическая:* повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках физической культуры в разделе «Спортивные игры» (волейбол, баскетбол); создать условия для дальнейшего совершенствования техники спортивных игр (волейбол, баскетбол); воспитывать стремление к объективной оценке своих возможностей (повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее); создать ситуации, позволяющие творчески применять навыки, полученные во время изучения спортивных игр (основные технико-тактические действия и приемы в волейболе и баскетболе).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); освоить технику спортивных игр (волейбол, баскетбол) по правилам; анализировать технику спортивных игр (волейбол, баскетбол); показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

**Планируемые образовательные результаты.**

**Знаниевый компонент.**

*Знать* терминологию избранных спортивных игр (волейбол, баскетбол); технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальных, групповых, командных атакующих и защитных тактических действий; влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств; технику безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол); правила доврачебной помощи при травмах; правила спортивных игр (волейбол, баскетбол).

**Деятельностный компонент.**

Совершенствовать технику приема, подачи, нападающих ударов, блокирования при игре в волейбол; совершенствовать технику ловли, передачи, бросков и перемещения в баскетболе; показать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите в спортивных играх (волейбол, баскетбол); продемонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации); овладеть умением проводить спортивные игры с учащимися младших классов.

**Ценностно-смысловой компонент.**

Излагать свои суждения по вопросу влияния спортивных игра (волейбол, баскетбол) на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять знания и навыки, полученные во время освоения техники спортивных игр (волейбол, баскетбол), в необходимых жизненных ситуациях.

**Форма организации взаимодействия:** фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Освоить раздел программы «Спортивные игры»:** на репродуктивном уровне – 5 %, продуктивном – 15%, исследовательском – 80%.

Педагогическая система Урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)	Информационно- методическое обеспе- чение
<b>Внеурочная занятость</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	Беседа	<b>Регулятивные:</b> осуществлять итоговый и пошаговый контроль техники выполнения элементов спортивных игр; оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения элементов спортивных игр после выявления ошибок. <b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Спортивные игры»; проводить сравнение, сериацию и классификацию элементов спортивных игр по заданным критериям. <b>Коммуникативные:</b> учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении элементов спортивных игр в группе и команде; контролировать партнера, договариваться и приходить к общему решению при выполнении совместным двигательные действия в игре	Лях В.И. Физическая культура. 11.: учеб. М.,2015. ПР.16
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы	Утренняя гимнастика	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная энциклопедия. М., 2003. Спортивные игры / под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.,2008
Посещение спортивных секций, кружков в лицее и занятия в ДЮСШ	Игровые упражнения по совершенствованию игровых приемов. Подвижных игры. Игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Спортивные игры	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по баскетболу и волейболу
	Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми (волейбол, баскетбол)	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В.И.Физическое воспитание учащихся 11 классов. М.,2009
		Организация совместной деятельности		Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 11 кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций.



Но-мер	Тема урока (задачи)	Кол-во	Тип урока	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание
1	2	3	4	5	6	7	8
43 14.12	<b>Баскетбол.</b> 1. Совершенствовать технику перемещений игрока. 2. Совершенствовать технические приемы баскетбола.	20	Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Техника безопасности на уроках баскетбола. Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Овладение умением ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний о правилах игры в баскетбол. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча различными способами в движении	<b>Знать:</b> правила техники безопасности на занятиях баскетболом; о влиянии физических способностей на физическое развитие. <b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами в движении; вести мяч с изменением направления и скорости		Учебник, с. 55
44-45 15.12 17.12	3. Учить индивидуальным и групповым тактическим действиям. 4. Развивать координационные способности. 5. Учить управлять своим эмоциональным состоянием.		Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение сочетанием приемов передвижений и остановок игрока. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Совершенствование передачи мяча различными способами в движении в парах, тройках. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Усвоение знаний баскетбольной терминологии. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передач мяча различными способами в движении	<b>Уметь:</b> выполнять передачи мяча разными способами; вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия		Учебник, с. 55-60
46-47 21.12 22.12	своим эмоциональным состоянием.		Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости. Отработка способа броска двумя руками от головы со средней дистанции. Демонстрация умения выполнять передачу мяча разными способами в движении в парах, тройках. Овладение учебной игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ приобретаемых двигательных умений.	<b>Уметь:</b> вести мяч с изменением направления; выполнять защитные действия; выполнять бросок с места, передачи мяча разными способами в движении		Учебник с. 61
1	2	3	4	5	6	7	8

48 24.12		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Овладение тактическими действиями в нападении( позиционное со сменой мест ). Совершенствование передач в движении. Совершенствование бросков мяча двумя руками от головы. Овладение навыками учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять броски от головы двумя руками; применять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении</p> <p><b>Знать:</b> правила игры в баскетбол</p>	Оценка техники ведения мяча с сопротивлением	Учебник, с. 61
49- 50 11.01 12.01		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ тактики позиционного нападения</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять в игре баскетбол тактико-технические действия в нападении</p> <p><b>Знать:</b> правила игры в баскетбол</p>		Учебник, с. 61
51 14.01		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча. Совершенствование техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники броска мяча после ведения</p>	<p><b>Уметь:</b> применять правильные действия в борьбе за мяч.</p> <p><b>Знать и применять:</b> тактические действия а нападении в учебной игре баскетбол</p>	Оценка техники бросков мяча после ведения	Учебник с. 60
52- 53 18.01 19.01		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических действий игры в баскетбол быстрым прорывом</p>	<p><b>Уметь:</b> применять в игре баскетбол технические и тактические приёмы</p>		Учебник с. 60
54- 55 21.01 25.01		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре, ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Совершенствование навыков учебной игры. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b></p>	<p><b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол</p>		Учебник, с. 60

				Анализ тактических действий в нападении			
56 28.01		Комбинированный		<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре баскетбол. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры, развитие координации. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол		Учебник с. 60
57 1.02		Комбинированный		<b>Учебно-познавательная.</b> Выявление степени владения умением выполнять бросок одной рукой от плеча в движении. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры в баскетбол, развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре; бросок одной рукой от плеча в движении	Оценка техники броска одной рукой в движении	Учебник с. 60
58 2.02		Комбинированный		<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение техникой штрафного броска. Совершенствование тактики нападения быстрым прорывом в игре. Совершенствование ранее изученных технических и тактических приёмов игры. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в нападении, двигательных действий в штрафном броске	<b>Уметь:</b> применять лучший вариант тактического действия в нападении в учебной игре баскетбол		Учебник с. 60
59- 60 4.02 8.02		Комбинированный		<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники штрафного броска. Совершенствование тактических действий в защите (“зональная защита”). Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в “зональной защите”	<b>Знать:</b> действия игрока в защите. <b>Уметь:</b> выполнять штрафной бросок; технические и тактические действия в игре		Учебник, с. 59-60
61		Комбинированный		<b>Учебно-познавательная.</b>	<b>Уметь:</b> выполнять броски		Учебник

9.02			ниро- ванный	Совершенствование техники штрафного броска. Со- вершенствование бросков одной рукой в движении с сопротивлением. Совершенствование действий игрока в защите (“зонная защита”). Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ тактических действий в “зонной защите”	одной рукой в движении с сопротивлением; штрафной бросок <b>Знать и выполнять</b> тактиче- ские действия игрока в защи- те в учебной игре в баскетбол		с. 59-60
62 11.02			Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация техники штрафного броска. Совершен- ствование тактических действий в нападении и защите. Развитие координационных способностей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ действий игроков в нападении и защите	<b>Уметь:</b> выполнять штраф- ной бросок одной (двумя) рукой (руками). <b>Знать и уметь</b> применять те или иные действия, против соперника как в нападении, так и в защите в учебной игре баскетбол	Оценка техники штрафного броска	Учебник с. 59-60
63 15.02	<b>Волейбол.</b> 1.Совершенс- твовать тех- нику пере- мещений игрока	20	Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение правилами техники безопасности при заня- тиях волейболом. Овладение умением принимать стой- ку игрока и передвигаться по площадке. Комбинации из разученных перемещений.	<b>Уметь:</b> выполнять стойки и передвижения игрока; верх- нюю передачу в парах; приём мяча снизу двумя руками		Учебник с. 72-74

1	2	3	4	5	6	7	8
	2. Совершенствовать технику передач мяча. 3. Совершенствовать технику приема мяча. 4. Учить прямому нападающему удару.			Овладение умением верхней передачи мяча двумя руками в парах, приема мяча снизу двумя руками. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Рефлексивная.</b> Анализ способов перемещения игрока по площадке	<b>Знать:</b> правила техники безопасности при занятиях волейболом		
64-65 16.02 18.02	5. Учить техническим и тактическим действиям в игре. 6. Развивать физические способности		Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Усвоение знаний о влиянии игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей. Комбинации из разученных перемещений. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра по упрощенным правилам волейбола. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; прием мяча снизу двумя руками; верхнюю передачу в парах		Учебник, с.99-103
66 22.02			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в парах. Совершенствование техники приема и передачи мяча, верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование умения выполнять нижнюю прямую подачу мяча. Овладение умением выполнять верхнюю прямую подачу. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств. <b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль при выполнении верхней передачи мяча	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценивать техники верхней передачи мяча в парах	Учебник, с.72-74 165-167
67-68 25.02			Комбинированный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением выполнять верхнюю передачу в парах через сетку с перемещением нижней прямой подачи мяча.	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу	Оценка техники приема мяча в парах	Учебник, с.72-76 165-167

1	2	3	4	5	6	7	8
				<p>Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Закрепление умения выполнять верхнюю прямую подачу. Демонстрация приема мяча снизу двумя руками. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением</p>	мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу		
69 1.03			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация нижней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней прямой подачи мяча, верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники нижней прямой подачи мяча</p>	<b>Уметь:</b> выполнять прием мяча сверху двумя руками с падением-перекатом на спину; верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценка техники нижней прямой подачи мяча	Учебник, с.72-76 165-167
70 2.03			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Совершенствование верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест</p>	<b>Уметь:</b> выполнять верхнюю передачу мяча со сменой мест; верхнюю прямую подачу	Оценивать техники верхней передачи мяча двумя руками в тройках со сменой мест	Учебник, с.72-74 165-167

1	2	3	4	5	6	7	8
71 9.03			Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация верхней передачи в парах через сетку с перемещением. Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Овладение способом прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоротно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прямого нападающего удара при встречных передачах</p>	Уметь: сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу, играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней передачи мяча в парах через сетку с перемещением	Учебник, с.76-78 165-167
72 11.03			Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация верхней прямой подачи мяча. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных передачах. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоротно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча; выполнять верхнюю прямую подачу; играть в волейбол по упрощенным правилам	Оценка техники верхней прямой подачи мяча	Учебник, с.76-78
73-74 15.03 16.03			Комби- ниро- ванный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча. Отработка способа прямого нападающего удара при встречных. Овладение умением индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоротно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении нападающего удара</p>	<i>Уметь:</i> сочетать разбег с движением мяча при нападающем ударе; пересыщаться в предполагаемое место нападающего удара; выполнять индивидуальное и групповое блокирование; выполнять игры в волейбол		Учебник, с.76-80

1	2	3	4	5	6	7	8
75-76 18.03 29.03			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники приема и передачи мяча, техники прямого нападающего удара. Отработка способа индивидуального и группового блокирования. Применение на практике игры в волейбол по упрощенным правилам. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Взаимоконтроль нападающего удара</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование</p>		Учебник, с.76-80
77 30.03			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация техники прямого нападающего удара. Совершенствование индивидуального и группового блокирования, технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Корректировка ошибок при выполнении индивидуального и группового блокирования</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять нападающий удар; технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование</p>	Оценка техники прямого нападающего удара	Учебник, с.76-82
78 1.04			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения индивидуального блокирования. Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы игры в волейбол; индивидуальное и групповое блокирование</p>	Оценка техники индивидуального блокирования	Учебник, с.76-80
79-80 5.03 6.04			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ технических приемов и тактических действий</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять технические приемы и тактические приемы при игре в волейбол</p>		Учебник, с.76-82

1	2	3	4	5	6	7	8
81-82 8.04 12.04			Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование технических и тактиче- ских действий в учебной игре. Развитие коор- динационных, скоростно-силовых способно- стей. <b>Рефлексивная.</b> Анализ технических и тактических действий	<b>Уметь:</b> выполнять техниче- ские приемы и тактические действия в волейболе		Учебник, с.76-82

Н а и м е н о в а н и е образовательного модуля (раздела) программы: « ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА И КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА»

Т р у д о е м к о с т ь (количество часов): общее 20 (легкая атлетика – 11, кроссовая подготовка – 9).

В ы п о л н е н и е модуля: апрель, май.

Ц е л ь (для образовательного модуля/раздела):

*Педагогическая:* повторить с учащимися правила техники безопасности на уроках легкой атлетики; создать условия для дальнейшего освоения основ рациональной техники легкоатлетических упражнений, условия для развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений в беге, прыжках, метаниях (совершенствование основных прикладных двигательных действий в процессе проведения индивидуальных занятий).

*Ученическая:* знать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями; освоить технику прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»; анализировать технику легкоатлетических упражнений (кроссовой бег, прыжки в высоту с разбега, метания гранаты); определять уровень развития физических способностей средствами легкоатлетических упражнений; показать минимально-средний уровень развития физических качеств по программным тестам; применять полученные навыки и умения в практической жизни.

П л а н и р у е м ы е о б р а з о в а т е л ь н ы е р е з у л ь т а т ы.

Знаниевой компонент.

*Знать* биомеханические основы техники бега на длинные дистанции, прыжка в высоту с разбега и метания гранаты; технику безопасности при занятиях легкой атлетикой; правила доврачебной помощи при травмах; правила соревнований по легкой атлетике.

Деятельностный компонент.

Совершенствовать технику спринтерского и эстафетного бега, технику длительного бега и бега по пересеченной местности (кросс до 20 минут), умения прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания» (с 9 – 11 шагов разбега), навыки метания гранаты и мяча в цель и на дальность из различных исходных положений; демонстрировать уровень развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости, координации) средствами легкоатлетических упражнений.

Ценностно-смысловой компонент.

Излагать свои суждения по вопросу значения легкоатлетических упражнений на уровень физического развития и укрепление собственного здоровья; применять полученные знания и навыки в беге, прыжках, метаниях в необходимых жизненных ситуациях.

Ф о р м а организации взаимодействия: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Освоить раздел программы «Лёгкая атлетика»: на репродуктивном уровне – 45%, продуктивном – 15%, исследовательском – 40%

Педагогическая система Урочной и внеурочной занятости ученика		Педагогические средства	Метапредметные результаты (универсальные учебные действия )	Информационно-методическое обеспечение
1	2	3	4	5
<b>Внеурочная занятость</b>	<b>Самостоятельная работа</b>	Беседа	<p><b>Регулятивные:</b> осуществлять ИТОГОВЫЙ И пошаговым контроль техники выполнения легкоатлетических упражнений! бег. прыж-ки. метании, оцени вате правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в технику исполнения л/в упражнений после выявления ошибок.</p> <p><b>Познавательные:</b> осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы. строить речевое высказывание с учетом терминологии раздела «Легкоатлетические упражнения» (в устной форме);проводить сравнение, сериацию и классификацию по изданным критериям.</p> <p><b>Коммуникативные:</b>учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству при выполнении д\а упражнений в группе и команде; контролировать партнера,и приходить к общему решению при выполнении совместных двигательных действий</p>	Лях В.И. Физическая культура 11 кл.: учеб. М., 2015 Пр.2015
Участие в мероприятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы	Утренняя гимнастика средствами гимнастических упражнений	Рассказ. Показ		Спорт. Большая иллюстрированная* энциклопедия. М., 2003. Лях В И Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. II кл.: пособие для учителей общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015
Посещение спортивных секций, кружков в лицее	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствован и* основных двигательных способностей	Проблемное изложение материала с использованием иллюстрационного материала		Мультимедийные проекты по легкой атлетике. Баландин 1 А. идр. Урок физкультуры в современной школе. М.г 2007
	Самоконтроль при занятиях сеткой атлетикой	Физические упражнения, подвижные игры, элементы спортивных игр		Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 11 классов. М.: Просвещение. 2009
		Организация совместной деятельности	Холодов Ж. К. и др. Легкая атлетика в школе. М.. 2010	

Но ме	Тема урока (задачи)	Ко л-	Тип уро- ка	Ведущая деятельность, осваиваемая на уроке	Объем освоения знаний и навыков	Уровень владения компетенциями	Домашнее задание
83-86	<b>Кроссовая</b>	9	Комби-	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 15 мин с преодолением горизонтальных, вертикальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития выносливости. Развитие выносливости. Контроль двигательной подготовленности – вис на согнутых руках. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега на длинные дистанции и техники преодоления вертикальных и горизонтальных препятствий	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 15 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия	<b>Вис на руках (с).</b> “0” – 27 и менее “1” – 28-35 “2” – 34-39 “3” – 40-46 “4” – 47 и более	Учебник, с. 107-108
13.04 15.04 19.04	<b>подготовка.</b> Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Развивать выносливость		ниро- ванный				
87 20.04			Комби- ниро- ванный	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение техникой бега на длинные дистанции. Выявление степени владения умением бега на 1000 м. Применение на практике спортивной игры футбол. Усвоение знаний о доврачебной помощи при травмах. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега в гору	<b>Уметь:</b> бежать 1000 м в равномерном темпе на результат. <b>Знать</b> о правилах доврачебной помощи и <b>уметь</b> её оказывать	<b>Бег 1000 м (с).</b> “0” – 301 и более “1” – 251-300 “2” – 231-250 “3” – 230-216 “4” – 215 и менее	Учебник, с. 107-108
88- 90 22.04 26.04 27.04			Совер- шенство- вания	<b>Учебно-познавательная.</b> Овладение навыками равномерного бега до 20 мин с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. Применение на практике спортивной игры футбол. Развитие выносливости. <b>Рефлексивная.</b> Анализ техники бега со спуска	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе 20 мин; преодолевать горизонтальные и вертикальные препятствия		Учебник с. 107-108
91 29.04			Учебный	<b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация умения бега на 3000 м. Применение на практике спортивной игры в футбол. Усвоение знаний о правилах соревнований в беге на длинные дистанции.  <b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на выносливость	<b>Уметь:</b> пробегать дистанцию 3000 м; распределять силы на дистанции	<b>Бег 3000 м.</b> “0” – 10,01 и более “1” – 10,0-9,31 “2” – 9,30-9,01 “3” – 9,0-8,58 “4” – 8,59 и менее	Учебник с. 107-108

92 4.05	<b>Спринтерский бег, эстафетный бег</b>	2	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей ( бег на дистанции 30-60 м).</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники передачи эстафетной палочки</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать 30 м с максимальной скоростью с низкого старта; передавать технически верно эстафетную палочку</p>	<p><b>Бег 30 м (с).</b> “0” – 5,3 и более “1” – 5,2-5,1 “2” – 5,0-4,8 “3” – 4,7-4,5 “4” – 4,4 и менее</p>	Учебник, с. 105-107
93 6.05		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники низкого старта. Диагностика умения бега на результат 60 м. Совершенствование умений в эстафетном беге. Применение на практике специальных беговых упражнений. Развитие скоростных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Самооценка собственных возможностей в беге на короткие дистанции</p>	<p><i>Уметь:</i> пробегать 60 м с максимальной скоростью с низкого старта; на результат; передавать технически верно эстафетную палочку.</p> <p><i>Знать:</i> правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств</p>	<p><b>Бег 60 м (с).</b> “0” – 9,8 и более “1” – 9,6 “2” – 9,5-9,3 “3” – 9,2-8,9 “4” – 8,7 и более</p>	Учебник с. 105-107	
94- 95 11.05 13.05	<b>Прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание”</b>	6	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Освоение способа действия в прыжках в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Демонстрация прыжка в длину с места на результат. Усвоение знаний о влиянии л/а упражнений на укреплении здоровья и основные системы организма.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка по фазам</p>	<p><i>Уметь:</i> показать результат в прыжках в длину с места не ниже 2-го уровня; сохранять скорость при отталкивании в прыжке в высоту с разбега</p> <p><i>Знать:</i> влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма</p>	<p><b>Прыжок с места (см).</b> “0” – 175 и менее “1” – 180-185 “2” – 190-210 “3” – 215-225 “4” – 230 и более</p>	Учебник с. 110-111
96- 97 17.05 18.05		Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов. Применение на практике специальных прыжковых упражнений. Развитие координационных способностей. Диагностика умений в челночном беге. Усвоение знаний о правилах соревнований по прыжкам в высоту с разбега.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники поворота при выполнении челночного</p>	<p><i>Уметь:</i> подбирать разбег и выполнять прыжок с 7-9 шагов разбега в целом; показать результат в челночном беге 3×10 м не ниже 2-го уровня.</p> <p><i>Знать:</i> правила соревнований по прыжкам в высоту с разбега</p>	<p><b>Челночный бег (с).</b> “0” – 8,3 и более “1” – 8,2-8,0 “2” – 7,9-7,7 “3” – 7,6-7,4 “4” – 7,3 и более</p>	Учебник, с. 110-111	

				бега			
98 20.05			Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей. Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 с.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники выполнения упражнений для развития силы</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов в целом; поднимание туловища за 30 с не ниже 2-го уровня.</p> <p><b>Знать:</b> технику выполнения упражнений для развития силы</p>	<p><b>Поднимание туловища за 30 с (раз).</b> “0” – 16 и менее “1” – 17-19 “2” – 20-22 “3” – 23-27 “4” – 28 и более</p>	Учебник с. 110-111
99 25.05			Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Демонстрация техники прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов в целом. Развитие силовых способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники прыжка в высоту с разбега способом “перешагивание” в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> выполнять прыжок в высоту с разбега способом “перешагивание” с 9-11 беговых шагов в целом на результатах</p>	<p>Оценка техники прыжка в высоту способом “перешагивание”</p>	Учебник с. 110-111
100-101 резерв	<b>Метание гранаты на дальность</b>	3	Комбинированный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Совершенствование метания гранаты на дальность с 4-5 бросковых шагов. Применение на практике специальных упражнений для метания. Развитие силовых способностей. Повторение знаний о правилах использования л/а упражнений для развития скоростно-силовых способностей. Демонстрация умения в подтягивании на высокой перекладине.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания гранаты на дальность</p>	<p><b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага “прямо-назад”; подтягиваться на высокой перекладине</p>	<p><b>Подтягивание в висте (раз).</b> “0” – 2 и менее “1” – 3-5 “2” – 6-8 “3” – 9-11 “4” – 12 и более</p>	Учебник с. 111-113
102 резерв			Учетный	<p><b>Учебно-познавательная.</b> Выявление уровня владения умением метать гранату на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Развитие координационных способностей.</p> <p><b>Рефлексивная.</b> Анализ техники метания гранаты в целом</p>	<p><b>Уметь:</b> метать гранату с 4-5 бросковых шагов с отведением руки на 2 шага “прямо-назад”</p>	<p><b>Метание гранаты на дальность (м).</b> “0” – 16 и менее “1” – 17-19 “2” – 20-22 “3” – 23-27 “4” – 28 и более</p>	Учебник, с. 111-113