|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на заседании МО учителей физической культуры и ОБЖ  протокол № 1 от 30.08. 2019г. |  | «Утверждаю»  Директор МАОУ лицея № 34города Тюмени \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т. Ю. Нестерова  Приказ №1 от «1» сентября 2019 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного курса по

«Физической культуре» 10 класс

Класс: 10

Программу составил

учитель физической культуры

Суючев Ильнур Маратович

Тюмень 2019 год

**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 10 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1645, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (Реестр. Протокол от 28.06.2016 №2/16-з), Основной образовательной программы среднего общего образования МАОУ лицей №34, г. Тюмень, Программы физической культуры 10-11 классы под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха М.: Просвещение — 2015

В соответствии с Федеральным планом курс «Фи­зическая культура» изучается в 10 классе по 3 ч в неделю, общий объем учебного времени составляет 102 часа. Тре­тий час урока предмета «Физическая культура» был вве­ден приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889 и был направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедре­ния современных систем физического воспитания. ».   Срок реализации программы – 1год

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

*1) в направлении личностного развития:*

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

*2) в метапредметном направлении:*

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

*3) в предметном направлении:*

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;

- гимнастика с элементами акробатики;

- легкоатлетические упражнения;

- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 10 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают обучающимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что обучающиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы (например, карточки) и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5-6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств обучающихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5-7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента.

Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5-7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 10 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

В процессе занятий по образовательной программе учебного предмета «Физическая культура» будет реализовано:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных занятиях;

- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой нарушений здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Исходя из необходимости учета потребностей личности школьника, его семьи и общества, достижений педагогической науки, дополнительный учебный материал предполагается отбирать с учетом следующих положений:

• возможность освоения содержания на основе включения учащихся в разнообразные виды физической деятельности, имеющие практическую направленность;

• выбор объектов созидательной и преобразовательной деятельности на основе изучения общественных, групповых или индивидуальных потребностей;

• возможность реализации общетрудовой и практической направленности обучения;

• возможность познавательного, интеллектуального, творческого, духовно-нравственного, эстетического и физического развития обучающихся.

Каждый компонент рабочей учебной программы включает в себя основные теоретические сведения и практические работы. При этом предполагается, что изучение материала, связанного с практическими работами, будет предваряться освоением обучающимися необходимого минимума теоретических сведений с опорой на лабораторные исследования.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Знания о физической культуре

Обучающийся 10 класса научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

• понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

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

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игри роль Пьера де Кубертена в становлении современногоОлимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов,принёсших славу российскому спорту;

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

**Обучающийся научится:**

• 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 учётом 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;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельныхзанятий физическими упражнениями разной функциональнойнаправленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулоки туристских походов, обеспечивать их оздоровительнуюнаправленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

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

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжкови бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемыхвидов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Кроме этого, в результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:**

**Выпускник на базовом уровне научится:**

– определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

– характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

– характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

– составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

– выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

– выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

– практически использовать приемы защиты и самообороны;

– составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

– определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

– проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

– владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:**

– *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*

– *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

– *проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;*

– *выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;*

– *выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);*

– *осуществлять судейство в избранном виде спорта;*

– *составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
| Скоростные | Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с | 119-130 | - |
| Бег 100 м с низкого старта, с | 15,5-14,5 | 17,8-16,5 |
| Бег 1000 м, мин | 4,00-3,29 | - |
| Бег 800 м, мин | 3,00-2,37 | - |
| Силовые | Подтягивание из виса стоя, кол-во раз | 8-11 | - |
| Наклон вперед сидя на полу, см | +9-+13 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 195-215 | 180-200 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз за 60 с | 36-50 | - |
| Выносливость (выбирается любое из упражнений) | Бег на 3000 м, мин | 17,00-15,00 | - |
| Бег на 2000 м, мин |  | 12,40-10,10 |
| Бег 6 мин, м | 1100-1500 |  |
| Координация движений | Прыжок в высоту с разбега, м | 1,15-1,35 | - |
| Челночный бег 5\*20 м, с | 23,00-21,00 | - |

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Изучение физической культуре в 10 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

*в личностном направлении:*

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5)умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*в метапредметном направлении:*

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

*в предметном направлении:*

1) овладение базовыми знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Раздел 1. Естественные основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика);

*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров,  планировать пути достижения целей;

устанавливать целевые приоритеты);

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета);

***Содержание раздела:*** Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Раздел 2. Социально-психологические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*ориентация в системе моральных норм и ценностей, уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира*.);*

*Регулятивные УУД (*принимать решения в проблемной ситуации, адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение*);*

*Коммуникативные УУД (*учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничестве, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь*);*

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задаче*);*

***Содержание раздела:*** Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Раздел 3.Культурно-исторические основы**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (знание государственной символики (герб, флаг, гимн); знание государственных праздников; освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народе;);

*Регулятивные УУД* (самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров);

*Коммуникативные УУД* (аргументировать свою точку зрения,задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества);

*Познавательные УУД (*осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета*,* давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:* Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

**Раздел 4.Приемы закаливания**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира);

*Регулятивные УУД* (осуществлять контроль по результату и по способу действия;  адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение);

*Коммуникативные УУД* (организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;  осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий);

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; давать определение понятиям);

***Содержание раздела****:* Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Пользование баней. **Раздел 5.Легкая атлетика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия* (готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей;  устанавливать

целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД (*осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий)

***Содержание раздела:*** бег 80 м с низкого старта, бег 30 м с высокого старта, бег 100 м с низкого старта, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г (ю), 500 г (д), равномерный бег до 2500 м., бег 800 м, бег 3000 м (ю), бег 2000 м (д), прыжки в длину, челночный бег, подтягивание на перекладине, поднимание туловища за 30 с, прыжок в высоту с разбега, прыжки через скакалку.

**Раздел 6. Баскетбол. Волейбол**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнении; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД* (работать в группе, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие;)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:* верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи.

**Раздел 7. Гимнастика**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей;  устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий.)

***Содержание раздела*:** длинный кувырок через препятствие 90 см, стойка на голове и руках силой, вис прогнувшись и выход в сед, опорный прыжок, лазанье по канату без помощи ног, прыжок через коня в ширину боком, акробатические соединения из 3-4 элементов, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, подъем в упор силой, размахивания и соскок назад, переворот в упор из виса, прыжок через козла ноги врозь, мост борцовский, подтягивание в висе хватом сверху,

**Раздел 8.Лыжная подготовка**

***Формируемые УУД:***

*Личностные универсальные учебные действия (*готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика*)*

*Регулятивные УУД* (планировать пути достижения целей; устанавливать целевые приоритеты; уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им; принимать решения в проблемной ситуации)

*Коммуникативные УУД* (учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству, осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь)

*Познавательные УУД* (осуществлять выбор наиболее эффективных способов в выполнении поставленной задачи, осуществлять сравнение, сериацию и классификацию двигательных действий;)

***Содержание раздела****:* попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможением, одновременный бесшажный ход, бег 3000

***Учебно-тематический план***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Раздел учебной программы** | **10 класс** |
| 1 | Основы знаний | В процессе урока |
| 2 | Легкая атлетика | 33 |
| 3 | Гимнастика | 21 |
| 4 | Баскетбол. Волейбол | 27 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 |
| 6 | Резерв | 3 |
|  | **Итого** | **105 часов** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | | |
| план | | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Спринтерский бег, эстафетный бег, развитие выносливости в беге на длинные дистанции, метание гранаты, прыжок в длину с места, челночный бег | 27 | Вводный | Инструктаж по ТБ. Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 2х30, 80м. Старт в эстафетном беге. Передача эстафетной палочки при движении шагом, бегом в среднем темпе. | **Знать** правила ТБ на занятиях л/а.  **Уметь** пробегать с максимальной скоростью 30 м с низкого старта | Текущий |  | |  |
| 2 |  | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры |  | Учетный | Бег 30 м с высокого старта (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Игры. Низкий старт 2х40, 100м. Передача эстафетной палочки бегом в среднем темпе, «уход» от партнера. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств | **Уметь** пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта и 30 м с высокого старта. | Кол-во сек:  «5» - 4,6,  «4» - 4,8,  «3» - 5,1. |  | |  |
| 3 |  | Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливост |  | Совершенствование | Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. Низкий старт 60, 80, 100м. Старт и передача эстафетной палочки по виражу. 4х100м. | **Уметь**пробегать 100м с максимальной скоростью с низкого старта | Текущий |  | |  |
| 4 |  | Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливос. |  | Учетный | Прыжок в длину с места (учет). Совершенствование низкого старта и стартового разгона, развития выносливости. | **Уметь** прыгать в длину с места | Ю Д  «5» - 215 200  «4» - 205 190  «3» - 195 180 |  | |  |
| 5 |  | Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) |  | Комбинированный | Бег 100 м (учет). Разучивание метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) Совершенствование развития выносливости. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 мин.; метать гранату в горизонтальную цель. | Ю Д «5» -14,5 16,5  «4» -14,9 17,0  «3» -15,5 17,8 |  | |  |
| 6 |  | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливост |  | Комбинированный | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливости. Игры. Равномерный бег до 2500м. Метание гранаты в горизонтальную цель. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Терминология метания | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 14 мин.; метать гранату в горизонтальную цель | Текущий |  | |  |
| 7 |  | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки), развития выносливост |  | Комбинированный | Совершенствование метания гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) . Совершенствование развития выносливости. Игры | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 15 мин.; метать гранату на дальность | Техника |  | |  |
| 8 |  | Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). |  | Комбинированный | Метание гранаты 700 г (юноши), 500 г (девушки) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность | Ю Д  «5» - 32 18  «4» - 27 13  «3» - 22 11 |  | |  |
| 9 |  | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  . | **Уметь** бегать в среднем темпе до 17 мин., метать гранату на дальность | Текущий |  | |  |
| 10 |  | Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. |  | Учетный | Бег 800м (учет)- юноши. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры.  . | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | «5» - 2.37  «4» - 2.47  «3» - 3.00 |  | |  |
| 11 |  | Совершенствование развития выносливости, силы. |  | Комбинированный | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | Текущий |  | |  |
| 12 |  | Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры. |  | Комбинированный | Бег 3000 м (юноши), 2000м (девушки) (учет). Игры. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию | Ю Д  «5» -15.00 10.10  «4» - 16.00 11.40  «3» - 17.00 -12.40 |  | |  |
| 13 |  | Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. |  | Изучение нового материала | Разучивание ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** ловить мяч от щита, принимать мяч с подачи | Текущий |  | |  |
| 14 |  | Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. |  | Комбинированный | Разучивание ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепление ловли мяча от щита, приема мяча с подачи. Совершенствование ловли мяча от щита, приема мяча с подачи, развития выносливости, силы. Игры | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 15 |  | Закрепление ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3 |  | Комплексный | Закрепление ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3.Совершенствование приема мяча с подачи, ловли мяча от щита. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 16 |  | Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. |  | Комбинированный | Разучивание тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3., ловли мяча от щита, приема мяча с подачи | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 17 |  | Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи. |  | Комбинированный | Закрепление тактического действия в защите, верхней прямой подачи. Совершенствование ведения с изменением высоты отскока и скорости, передачи из зон 1,6,5 в зону 3, приема мяча с подачи. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 18 |  | Разучивание нападающего удара. |  | Комбинированный | Разучивание нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 19 |  | Закрепление нападающего удара. |  | Комбинированный | Закрепление нападающего удара. Совершенствование тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 20 |  | Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите |  | Совершенствование | Совершенствование нападающего удара, тактического действия в защите, передачи из зон 1,6,5 в зону 3,верхней прямой подачи. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 21 |  | Совершенствование нападающего удара, развития выносливост |  | Совершенствование | Совершенствование нападающего удара, развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 22 |  | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливос. |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 23 |  | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливост |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 24 |  | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития вын |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | **Уметь**выполнять подачи, передачи, приемы | Текущий |  | |  |
| 25 |  | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливост |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Текущий |  | |  |
| 26 |  | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливост |  | Совершенствование | Совершенствование подтягивания на перекладине, развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Текущий |  | |  |
| 27 |  | Подтягивание на перекладине (учет). Игры |  | Учетный | Совершенствование развития выносливости, поворотов в движении. Игры. Подтягивание на перекладине (учет). Игры. | **Уметь** выполнять строевые приёмы, элементы на перекладине | Подтягивание  «5» - 11;  «4» - 9;  «3» - 8; |  | |  |
| 28 (1) | ***Гимнастика*** | Гимнастика, акробатические упражнения, наклон вперед сидя на полу, вис прогнувшись и выход в сед, стойка на кистях, кувырок назад через стойку на кистях, размахивание и соскок назад | 21 | Вводный | Правила ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий |  | |  |
| 29 (2) |  | препятствие 90 см, стойки на голове Совершенствование длинного кувырка через |  | Совершенствование | Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, опорного прыжка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий |  | |  |
| 30 (3) |  | Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см |  | Учетный | Переворот в упор силой (учёт). Совершенствование длинного кувырка через препятствие 90 см, стойки на голове и руках силой, переворота в упор силой, виса прогнувшись и выхода в сед, соскока махом из виса на подколенках, опорного прыжка | **Уметь** выполнять акробатические элементы, упражнения на низкой перекладине, лазать по канату без помощи ног, опорный прыжок | Текущий |  | |  |
| 31 (4) |  | Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). |  | Учетный | Оборот вперёд из седа верхом, наклон вперёд сидя на полу (учёт). Разучивание стойки на кистях. Совершенствование виса прогнувшись выход в сед, соскока махом вперед из виса на подколенках | **Уметь** выполнять наклон сидя вперед на результат | Оценка:  **5 4 3**  +13 +11 +9 |  | |  |
| 32 (5) |  | Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. |  | Учетный | Вис прогнувшись и выход в сед (учёт). Закрепление стойки на кистях. Разучивание кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование соскока махом вперед из виса на подколенках. | **Уметь** выполнять вис прогнувшись выход в сед на перекладине | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 33 (6) |  | Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. |  | Комплексный | Разучивание акробатических соединений из 3-4 элементов. Закрепление кувырка назад через стойку на кистях. Совершенствование стойки на кистях, соскока махом вперед из виса на подколенках. | **Уметь** лазить по канату без помощи ног | Текущий |  | |  |
| 34 (7) |  | Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). |  | Учетный | Соскок махом вперёд из виса на подколенках (учёт). Закрепление акробатических соединений из 3-4 элементов. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях. | **Уметь** выполнять соскок махом вперед из виса на подколенках, лазить по канату без помощи ног | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 35 (8) |  | Разучивание размахивания и соскока назад |  | Комплексный | Разучивание размахивания и соскока назад. Совершенствование стойки на кистях, кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения, развитие силы. | **Уметь** лазить по канату без помощи ног | Текущий |  | |  |
| 36 (9) |  | Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. |  | Учетный | Стойка на кистях (учёт). Разучивание переворота в упор из виса. Закрепление размахивания и соскока назад. Совершенствование кувырка назад через стойку на кистях, акробатического соединения развитие силы. | **Уметь** выполнять стойку на кистях, лазить по канату без помощи ног | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 37  (10) |  | Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. | 12 | Учетный | Кувырок назад через стойку на кистях (учёт). Разучивание подъёма в упор силой. Закрепление переворота в упор из виса. Совершенствование размахивания и соскока назад, акробатического соединения, развитие силы. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы в комбинации 5 элементов | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 38  (11) |  | Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. |  | Учетный | Акробатическое соединение из 3-4 элементов (учёт). Закрепление подъёма в упор силой. Совершенствование размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 39  (12) |  | Совершенствование подъёма в упор силой, размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса |  | Комплексный | Совершенствование подъёма в упор силой, размахивания и соскока назад, переворота в упор из виса, развитие силы. Полоса препятствий (5). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Текущий |  | |  |
| 40 (13) |  | Размахивание и соскок назад (учёт). Совершенствование переворота в упор из виса |  | Учетный | Размахивание и соскок назад (учёт). Совершенствование переворота в упор из виса, подъём в упор силой, развитие силы. Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 41  (14) |  | Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой |  | Учетный | Переворот в упор из виса (учёт). Совершенствование подъёма в упор силой, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Гонка крокодилов» | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 42  (15) |  | Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков |  | Учетный | Подъём в упор силой (учёт). Совершенствование опорных прыжков, развитие силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 43 (16) |  | Мост борцовский (учет). Совершенствование развития силы |  | Учетный | Мост борцовский (учет). Совершенствование развития силы. Круговая тренировка. Игра – эстафета «Слон». | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 44 (17) |  | Подтягивания в висе хватом сверху (учет). |  | Текущий | Подтягивания в висе хватом сверху . Круговая тренировка. Игра – эстафета с переноской партнера (8-10м на скорость). | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 45 (18) |  | Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Круговая тренировка. |  | Учетный | Подтягивания в висе хватом сверху (учет). Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 46 (19) |  | Круговая тренировка. |  | Совершенствование | Круговая тренировка. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Текущий |  | |  |
| 47 (20) |  | Круговая тренировка. Игры |  | Учетный | Круговая тренировка. Игры | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Оценка техники выполнения |  | |  |
| 48  (21) |  | Круговая тренировка. |  | Комплексный | Круговая тренировка. Игры. | **Уметь** выполнять акробатические элементы программы | Текущий контроль |  | |  |
|  | | | | | | | | | | |
| 49(1) | ***Лыжная подготовка*** | попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, одновременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, лыжные гонки 2 км, переход с одновременного на переменный ход, спуск со склона с поворотами, спуск со склона с торможениемодновременный бесшажный ход, бег 3000 м. | 30 | Совершенствование | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения |  |  | |
| 50(2) |  | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода |  | Совершенствование | Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости,силы, поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения |  |  | |
| 51(3) |  | Попеременный двухшажный ход (учет). |  | Учетный | Попеременный двухшажный ход (учет). Совершенствование одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости, силы, поднимания туловища за 60 сек. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах.. | Техника передвижения |  |  | |
| 52(4) |  | Одновременный одношажный ход (учет). |  | Учетный | Одновременный одношажный ход (учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Техника передвижения |  |  | |
| 53(5) |  |  |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять технику одновременного двухшажного | Техника передвижения |  |  | |
| 54 (6) |  | Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). |  | Учетный | Одновременный двухшажный ход, лыжные гонки 2км (учет). Совершенствование попеременного четырехшажного хода, перехода с одновременного на попеременный ход, развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять технику одновременного одношажного хода. | Техника передвижения |  |  | |
| 55(7) |  | Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). |  | Учетный | Попеременный четырехшажный ход, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование перехода с одновременного на попеременный ход, спуска со склонов с поворотами, развития выносливости, силы. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 50;  «4» - 40;  «3» -36; |  |  | |
| 56 (8) |  | Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание (учет). |  | Учетный | Переход с одновременного на попеременный ход, подтягивание (учет). Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 11;  «4» - 9;  «3» - 8; |  |  | |
| 57(9) |  | Совершенствование спуска со склонов с поворотами, торможением |  | Совершенствование | Совершенствование спуска со склонов с поворотами, спуска со склонов с торможением, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | Текущий |  |  | |
| 58 (10) |  | Спуск со склонов с поворотами , сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). |  | Комбинированный | Спуск со склонов с поворотами , сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Совершенствование спуска со склонов с торможением, попеременных и одновременных ходов, развития выносливости, силы. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | «5» - 45;  «4» - 37;  «3» - 25; |  |  | |
| 59 (11) |  | Спуск со склонов с торможением, поднимание туловища за 60 сек (учет). |  | Комбинированный | Спуск со склонов с торможением, поднимание туловища за 60 сек (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. | **Уметь** применять ход в зависимости от рельефа местности. | «5» - 50;  «4» - 40;  «3» -36; |  |  | |
| 60 (12) |  | Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода |  | Учетный | 6 мин бег (учет). Совершенствование развития силы, одновременного бесшажного хода, попеременных ходов. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | «5» - 1500 (25)  «4» - 1300 (21)  «3» -1100 (17) |  |  | |
| 61  (13) |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий |  |  | |
| 62  (14) |  | Совершенствование одновременного бесшажного хода |  | Совершенствование | Совершенствование одновременного бесшажного хода, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий |  |  | |
| 63  (15) |  | Одновременный бесшажный ход (учет). |  | Учетный | Одновременный бесшажный ход (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, техники лыжных ходов. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Оценка техники выполнения |  |  | |
| 64  (16) |  | Совершенствование одновременных и попеременных ходов |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий |  |  | |
| 65  (17) |  | Совершенствование одновременных и попеременных ходов |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий |  |  | |
| 66  (18) |  | Совершенствование одновременных и попеременных ходов |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** выполнять технику способов передвижения на лыжах. | Текущий |  |  | |
| 67  (19) |  | Совершенствование одновременных и попеременных ходов |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** правильно сгруппироваться и выполнить падение на бок. | Текущий |  |  | |
| 68  (20) |  | Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом |  | Совершенствование | Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития выносливости, силы. Игры. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. | **Уметь** преодолевать препятствия на лыжах | Текущий |  |  | |
| 69  (21) |  | Бег 3000м (учет). |  | Учетный | Бег 3000м (учет). Совершенствование одновременных и попеременных ходов, развития силы. Игры.. | **Уметь** правильно выполнить торможение и поворот плугом. | «5» -16.00 11.40  «4» - 17.00 12.40  «3» - 18.0 0 13.40 |  |  | |
| 70  (1) | **Волейбол, баскетбол** | верхняя передача мяча, прием мяча снизу двумя руками, верхняя прямая подача мяча, передача сверху в прыжке, передача, ловля, броски по кольцу с разных точек, прием мяча снизу после передачи | 9 | Совершенствование | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/11/20/k_5bf405fe05b9f/486690_1.png | **Уметь** выполнять верхнюю передачу | Текущий |  |  | |
| 71  (2) |  | Совершенствование верхней передачи мяча |  | Совершенствование | Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями.https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/11/20/k_5bf405fe05b9f/486690_1.png | **Уметь** выполнять верхнюю передачу | Текущий |  |  | |
| 72  (3) |  | Разучивание передачи сверху в прыжке. |  | Комбинированный | Разучивание передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять передачи, приемы мяча. | Текущий |  |  | |
| 73  (4) |  | Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. |  | Учетный | Подтягивание (учет). Закрепление передачи сверху в прыжке. Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Кол-во раз:  «5» - 12,  «4» - 10;  «3» - 8. |  |  | |
| 74  (5) |  | Челночный бег 5х20 м (учет). |  | Учетный | Челночный бег 5х20 м (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | «5» -21.00  «4» -22.00  «3» -23.00 |  |  | |
| 75  (6) |  | Поднимание туловища за 30 сек (учет). |  | Учетный | Поднимание туловища за 30 сек (учет). Совершенствование передачи сверху в прыжке, верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия. | «5» -26  «4» -22  «3» -18 |  |  | |
| 76  (7) |  | Верхняя прямая подача (учет). |  | Учетный | Верхняя прямая подача (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | «5» - 11  «4» - 9  «3» - 8 |  |  | |
| 77  (8) |  | Передача сверху в прыжке (учет). |  | Учетный | Передача сверху в прыжке (учет). Совершенствование верхней передачи мяча, приема мяча снизу двумя руками, верхней прямой подачи мяча, приема снизу после подачи, передачи в зону 3 после подачи, передачи в зону 3 из зон 1,6,5, развития силы. Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Оценка техники выполнения |  |  | |
| 78 (9) |  | Учебная игра с заданиями. |  | Комбинированный | Учебная игра с заданиями. | **Уметь** выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | Текущий контроль |  |  | |
| 79  (1) | ***Лёгкая атлетика*** | Прыжки в высоту с разбега | 6 | Совершенствование | Инструктаж по ТБ. Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  | |
| 80  (2) |  | Совершенствование прыжков в высоту с разбега |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  | |
| 81  (3) |  | Совершенствование прыжков в высоту с разбега |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  | |
| 82  (4) |  | Совершенствование прыжков в высоту с разбега |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  | |
| 83  (5) |  | Совершенствование прыжков в высоту с разбега |  | Совершенствование | Совершенствование прыжков в высоту с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту с разбега | Текущий |  |  | |
| 84  (6) |  | Прыжок в высоту с разбега (учет). |  | Учетный | Прыжок в высоту с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** прыгать в высоту с разбега, прыгать через скакалку. | **«5» - 1,35**  **«4» - 1,25**  **«3» - 1,15** |  |  | |
| 85  (1) | ***Баскетбол, волейбол*** | Передачи, ловли, броски по кольцу с разных точек, тактические действия, прием мяча снизу после подачи, верхняя прямая подача, передача в зону 2, 3, 4 из зон 1, 6, 5, нападающий удар, блокирован. | 18 | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бросать по кольцу, выполнять передачи, подавать подачу, стартовый разгон, прыгать через скакалку. | Текущий |  |  | |
| 86  (2) |  | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, прыжков через скакалку |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий |  |  | |
| 87  (3) |  | Совершенствование передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 6 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий |  |  | |
| 88  (4) |  | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий |  |  | |
| 89 (5) |  | Совершенствование передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, прыжков через скакалку, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол) .Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | Текущий |  |  | |
| 90 (6) |  | Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). |  | Учетный | Прыжки через скакалку за 1 мин (учет). Совершенствование развития выносливости, стартового разгона, силы, передач, ловли, бросков по кольцу с разных точек, тактических действий (баскетбол), приема мяча снизу после подачи, верхней прямой подачи, передач в зону 2, 3,4 из зон 1,6,5, нападающего удара и блокирования (волейбол). Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 7 минут, бросать по кольцу, подавать подачу, прыгать через скакалку. | **«5» - 130**  **«4» - 125**  **«3» - 119** |  |  | |
| 91 (7) |  | Бег 100 м с низкого старта (учет). |  | Учетный | Бег 100 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 10 минут, пробегать на результат 100м | Бег 100 м, сек:  «5» - 14,5,  «4» - 14,9,  «3» - 15,5 |  |  | |
| 92 (8) |  | Президентский тест-бег 1000м (учет). |  | Учетный | Президентский тест-бег 1000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь** бегать на результат 1000м | «5» - 3.29  «4» - 3.45  «3» - 4.00 |  |  | |
| 93 (9) |  | Совершенствование развития выносливост метания гранаты 700 г с разбега. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. | **Уметь** метать гранату с разбега на дальность. | Текущий |  |  | |
| 94 (10) |  | Совершенствование развития выносливост метания гранаты 700 г с разбега. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до 12 мин. | Текущий |  |  | |
| 95 (11) |  | Совершенствование развития выносливост метания гранаты 700 г с разбега. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. | **Уметь** распределять силу на всю дистанцию при равномерном беге. | Текущий |  |  | |
| 96 (12) |  | Совершенствование развития выносливост метания гранаты 700 г с разбега. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. | **Уметь** бегать в равномерном темпе до15 мин. | Текущий |  |  | |
| 97 (13) |  | Совершенствование развития выносливост метания гранаты 700 г с разбега. |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы, метания гранаты 700 г с разбега. Игры. | **Уметь** распределять силу на всю дист | Текущий |  |  | |
| 98 (14) |  | Метание гранаты 700 г с разбега (учет). |  | Учетный | Метание гранаты 700 г с разбега (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20мин. | Метание гранаты, м:  Юноши –  «5» - 36,  «4» - 26,  «3» - 22. |  |  | |
| 99 (15) |  | Бег 3000 м (учет). |  | Учетный | Бег 3000 м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь** пробегать 3000м на результат | Бег 3000 м, мин:  «5» - 15.00,  «4» - 16.00,  «3» - 17.00. |  |  | |
| 100  (16) |  | Километры здоровья (учет). |  | Учетный | Километры здоровья (учет). Совершенствование техники бега на длинные дистанции. | **Уметь** пробегать в равномерном беге до 20 мин. | «5» - 8400  «4» - 7900  «3» - 7500 |  |  | |
| 101 (17) |  | КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). |  | Учетный | КДП – бег 30м, прыжки в длину с места, подтягивание на высокой перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости, техники бега Игры. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию. | Текущий |  |  | |
| 102 (18) |  | Совершенствование развития выносливости, силы |  | Совершенствование | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** распределять силы на всю дистанцию | Текущий |  |  | |
| 103-105 |  |  |  | Резерв |  |  |  |  |  | |

**Описание учебно-методического комплекса и материально –технического обеспечения образовательного процесса**

|  |
| --- |
| **Учебно-практическое оборудование** |
| Маты гимнастические |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, |
| Палки гимнастические |
| Лыжи с креплениями |
| Планка для прыжков в высоту |
| Стойки для прыжков в высоту |
| Рулетка измерительная (10м; 50м) |
| Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой |
| Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Сетка волейбольная Аптечка медицинская |
| Обруч гимнастический |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. –М.,2003.

- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

**Интернет-ресурсы:**

1. http://standart.edu.ru [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. http://school-collection.edu.ru [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. http://pedsovet.su [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. http://festival.1september.ru [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. http://bibliofond.ru [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. http://www.examen.ru [Сайт «Экзамен.ru»];

7. http://nsportal.ru [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. http://videouroki.net [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. www.pedakademy.ru [Сайт «Педагогическая академия»];

10. http://metodsovet.su [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. www.rusolymp.ru [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. http://www.mioo.ru [ Сайт Московского института открытого образования];

13. http://www.uchportal.ru [Учительский портал];