

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 380  
Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ СОШ № 380 Санкт-Петербурга)

**ПРИНЯТО**

Решением Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2018 № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
№ 220-09 от 30.08.2018  
Директор ГБОУ СОШ № 380  
Санкт-Петербурга  
  
О.Н. Агунович



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

Класс: 10  
Учебный год: 2018–2019

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Уровень рабочей программы – *базовый*.

**Рабочая программа составлена с учетом следующих нормативных документов:**

- ☐ санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в ОУ, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189; с изменениями и дополнениями от: 29.06.2011 г., 25. 12.2013 г., 24.11. 2015 г. (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10)
- ☐ требование федерального государственного стандарта общего образования (федерального компонента государственных образовательных стандартов)
- ☐ - примерной основной образовательной программы соответствующей ступени обучения;
- ☐ основной образовательной программы ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга
- ☐ учебного плана ГБОУ СОШ №380 Красносельского района Санкт-Петербурга (федерального и регионального компонента, компонента ОУ);
- ☐ рабочая программа «Физическая культура» ФГОС, пособие для учителей, Москва, «Просвещение» 2015 г.
- ☐ с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

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

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в старшей школе направлен на решение следующих задач:

#### **задачи:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка 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 базовых видов спорта, упражнений современных оздоровительных систем физической культуры и прикладной физической подготовки, а также формирование умений применять эти упражнения в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, их согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др)

- формирование знаний и представлений о современных оздоровительных системах физической культуры, спортивной тренировки и соревнований;
- формирование знаний и умений оценивать состояние собственного здоровья, функциональных возможностей организма, проводить занятия в соответствии с данными самонаблюдения и самоконтроля;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовки к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов обучения основам психических регуляций;
- закрепления потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранным видом спорта (на основе овладения средствами и методами их организации, проведения и включения в режим дня, а так же как формы активного отдыха и досуга)

Основными принципами, идеями и подходами при формировании программы были: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельность подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в предоставлении всем ученикам одинакового доступа к информации о физической культуре, максимальном раскрытии способностей юношей и девушек, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития учеников с разным уровнем двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Гуманизация педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей каждого ребенка и педагога. Она строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижения школьников, их интересов и склонностей.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагоги сотрудничества, базирующейся на идее совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они сближаются благодаря взаимопониманию и проникновению в духовный мир друг друга, совместному желанию проанализировать ход и результаты этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это переход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация педагогического процесса состоит в усилении целенаправленности обучения и мотивации занятий физической культурой и спортом; применение активных и творческих методов и форм обучения, (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программного-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка др.); развитие навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

На уроках физической культуры решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физической воспитания, которые обусловлены целью общего и среднего образования - содействием разностороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по формированию знаний и выработке умений использовать современные средства физической культуры и спортивной тренировки для укрепления здоровья, противостояние стрессам, отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место занимает формирование у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников:

- о закономерностях спортивной тренировки и двигательной активности
- о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, благополучного материнства и отцовства
- о самостоятельных задачах с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности
- о умении оценивать состояния собственного здоровья и функциональных возможностей организма

Продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умения применять их в различных по сложности условиях.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используется для того, что бы закрепить потребность учеников в регулярных занятиях физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать к самосовершенствованию. При оценке успеваемости следует отдавать предпочтения качественным критериям, а так же ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения (сдвиги) в развитии конкретных кондиционных и координационных способностей.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Понятийная база в содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- «Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020»
- примерной программы среднего общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная деятельность, которая ориентированная на совершенствование целостной личности в единстве ее психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел «Знания о физической культуре» содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 классов приобретают знания о роли и значение регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

В раздел «Способы двигательной деятельности» входит соответствующие учебные занятия, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учетом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате вырабатываются такие важные качества, как целеустремленность, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенству.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно-оздоровительной, спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачи повышения физической подготовленности. Содержание данного раздела ориентированно на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта.

#### **Учебно-методический комплекс**

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы»; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич, Москва «Просвещение» 2009.
- Рабочая программа « Физическая культура» ФГОС, 10-11 класс, В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2015 г.

#### **Учебники:**

1. В.И. Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 10-11 класс, учебник для общеобразовательных организации, 8-е издание, Москва, «Просвещение» 2013 г.
2. Кофман. Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни: сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной ценности;
  - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
  - принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курение, употребление алкоголя, наркотиков;
  - бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказывать первую помощь.
  - осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов: отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
  - сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого-направленной деятельности;
  - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
- Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применение различных методов познания;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решение когнитивных и коммуникативных задач
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

### **Предметные результаты**

- умение использовать разнообразные виды и формы культурно деятельности для организации здорового образа жизни, активно отдыха и досуга;
- овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний;
- овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью активного применения игровой и соревновательной деятельности;

Изучение предмета должно создать предпосылку для освоения учащимися различных физических упражнений с целью использования их в режиме учебной и производственной деятельности для профилактики переутомлений и сохранения работоспособности.

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь

***объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитие общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведение здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;

- особенности организации и проведению индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

***соблюдать правила:***

- личной гигиены и закаливания организма;

- организации и проведение самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

- культурны поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

- профилактика травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;

***осуществлять:***

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;

- контроль за индивидуальными физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

- приемы по страховке и самостраховке во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- приемы массажа и самомассажа;

- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младший классов;

- судейство соревнований по одному из видов спорта;

***составлять***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

- планы индивидуальных занятий

***определять***

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;

- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**На изучение физической культуры в 10 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.**

Данная программа адресована обучающимся 10 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

## 2. Основное содержание курса

| №<br>п/п | Название<br>раздела                          | Количество<br>часов | Планируемые результаты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Деятельность учащихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------|----------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                              |                     | Предметные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Метапредметные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Личностные УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1        | <b>Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка</b> | 21+18               | Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности; знать технику выполнения специальных беговых упражнений; научиться пользоваться учебником; понимать значение легкоатлетических упражнений на организм человека; знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений; научиться выполнять строевые упражнения; знать как выполнять бег с максимальной скоростью до 50 м с низкого и высокого старта, встречных легкоатлетических эстафет, бега с ускорением; знать, как выполнять бег с максимальной скоростью на дистанции 60 м; знать, как производить ОРУ в движении, в парах; знать технику бега на 2000 м; знать, как выполнять бег в равномерном темпе до 10-15 мин, частоту сердечных сокращений; знать технику выполнения прыжка в длину с места и с разбега; | <b>Коммуникативные:</b> формировать навыки и способность управлять своими эмоциями в процессе занятий физической культурой. Владеть умением предупреждать конфликтные ситуации. Уметь точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой, сохранять доброжелательное отношение к товарищам и учителю. Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений, адекватно реагировать на замечания, обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, представлять конкретное содержание и излагать его в устной и письменной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.<br><b>Регулятивные:</b> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль; формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний; уметь сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия, формировать способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь самостоятельно выделять и формировать познавательную цель, искать и | Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний. Развитие мотивов учебной деятельности, способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой. Формирование личностного смысла учения. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. Развитие мотивов учебной деятельности, умения осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем. | Узнают, какие соревновательные упражнения относятся к лёгкой атлетике. Уясняют ценностную значимость для человека занятий легкоатлетическими упражнениями. Демонстрируют освоенные легкоатлетические упражнения. Получают знания о способах ходьбы и их отличительных особенностях. Демонстрируют правильное дыхание во время ходьбы и упражнения, рекомендованные для освоения техники спортивной ходьбы. Узнают о влиянии бега на организм человека, об основных видах и фазах бега, допустимых беговых нагрузках. Демонстрируют освоенные виды бега и беговые упражнения. Получают знания о фазах прыжка в длину с разбега. Учатся подбирать длину разбега. Демонстрируют упражнения для совершенствования техники выполнения прыжков в длину, технически правильно выполняют прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Получают знания о качествах, необходимых для метания. Демонстрируют правильное держание мяча пальцами метаемой руки и технику выполнения метания. |

|   |                    |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|--------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                    |    | <p>знать технику метания малого мяча на дальность, в вертикальную и горизонтальную цель; знать. Как выполнять замах руки при метании малого мяча; знать, как выполнять контрольные упражнения по лёгкой атлетике; знать подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.</p>                               | <p>выделять необходимую информацию. <b>Познавательные:</b> объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности; объяснять, для чего нужно выполнять комплекс ОРУ; уметь показать технику выполнения специальных беговых упражнений, положения различных стартов; демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции; уметь пробегать дистанцию в равномерном темпе, демонстрировать финальное усилие; выполнять метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; уметь выполнять ОРУ в парах, демонстрировать технику пройденных легкоатлетических упражнений в целом; уметь объяснять и выполнять физические упражнения на тестирование физических качеств; уметь пробегать средние дистанции, контролировать состояние своего организма, уметь определять ЧСС; уметь выполнять встречные эстафеты; уметь проводить разнообразные подвижные игры.</p> |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2 | <b>Гимнастика.</b> | 18 | <p>Знать технику безопасности на уроках гимнастики; знать, как выполнять строевые упражнения. Знать, как выполнять кувырки вперёд и назад, гимнастический мост, стойку на лопатках. Знать технику выполнения акробатической комбинации. Знать, как выполнять упражнение на скамейке; знать технику</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, вопросов; формировать навыки работы в группе с узкой специализацией, точно выражать свои мысли в соответствии с поставленными задачами. Слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Использовать и излагать ранее изученное содержание в устной форме, выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Формирование эстетических потребностей.</p> | <p>Узнают о навыках, которые формируются с помощью строевых упражнений. Демонстрируют умение выполнять по команде строевые приёмы, построения и перестроения, размыкания и смыкания, передвижения. Узнают о влиянии гимнастических упражнений на организм человека. Демонстрируют умение определять и изменять нагрузки при выполнении комплексов гимнастических упражнений.</p> |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  | <p>выполнения простого виса, подтягивание в висе, подтягивание из виса. Знать, как проходить полосу препятствий. Знать, как выполнять упражнения на растяжку. Знать технику выполнения опорного прыжка, упражнений на гимнастическом бревне.</p> | <p>Устанавливать рабочие отношения, оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Обладать умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной работы, уважительно относиться к товарищу и учителю.</p> <p><b>Регулятивные:</b> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями. Формировать умение сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, осуществлять итоговый контроль. Формировать опыт саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь объяснить технику безопасности на занятиях по гимнастике. Уметь выполнять гимнастический мост, стойку на лопатках, кувырки вперёд и назад. Уметь объяснять и демонстрировать технику выполнения акробатических упражнений. Уметь выполнять упражнения на скамейке и простые висы. Уметь проходить гимнастическую полосу препятствий. Уметь выполнять технику опорного прыжка, упражнений в равновесии, строевых упражнений.</p> | <p>Формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний, умений в использовании ценностей физической культуры для достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Развитие мотивов учебной деятельности, бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.</p> | <p>Узнают, какие качества развиваются при выполнении упражнений в лазании по канату. Демонстрируют способы лазания по канату в два и три приёма. Получают новые знания о висах и хватах. Демонстрируют выполнение разученных висов. Тренируются в оказании помощи и страховки при выполнении упражнений в висах. Узнают, что означает понятие «упор» в гимнастике, какие виды упоров бывают. Демонстрируют выполнение разученных упоров. Устраняют ошибки, допущенные при выполнении упоров. Обеспечивают помощь и страховку при выполнении упражнений в упорах. Узнают, какими должны быть условия для выполнения упражнений в равновесии, какие качества формируются этими упражнениями. Демонстрируют выполнение обязательной и произвольной комбинации упражнений на бревне. Узнают о влиянии акробатических упражнений на организм человека. Демонстрируют выполнение разученных акробатических упражнений и произвольной комбинации. Получают знания об основных фазах опорного прыжка, правильном подборе и выполнении разбега. Демонстрируют выполнение опорного прыжка способом «вскок в упор присев, соскок прогнувшись»</p> |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |            |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                |
|---|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Баскетбол. | 27 | <p>Знать, как выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и основные правила игры в баскетбол. Знать, как выполнять различные варианты ловли и передачи мяча. Знать, как выполняется бросок мяча в кольцо разными способами. Знать, как играть в баскетбол по упрощённым правилам и уметь объяснять тактические действия игроков, используя терминологию баскетбола.</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью информационных технологий, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, уметь слушать и слышать друг друга. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий. <b>Регулятивные:</b> уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Уметь сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по настоянию учителя. <b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Знать и уметь выполнять технику передвижений и стоек игрока в баскетболе, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять технику броска мяча в кольцо одной и двумя руками с места, ведение и ловлю</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> | <p>Знакомятся с историей появления баскетбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в баскетбол.</p> |
|---|------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|   |                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |
|---|------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                  |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | мяча. Знать основные правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                              |
| 5 | <b>Волейбол.</b> | 18 | <p>Знать требования безопасности на занятиях по волейболу; знать технику перемещений и стоек волейболиста. Знать, как выполняются специальные беговые упражнения, стойки и перемещения игрока. Знать, как выполнять игровые упражнения. Знать, как играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять технические действия. Знать, как выполнять приём и передачу мяча; знать виды передач мяча. Знать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать, как применять изученную технику и тактические действия в игре в волейбол. Использовать тактические действия в игре.</p> | <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Устанавливать рабочие отношения. Оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений. Уметь слушать и слышать учителя, товарищей, уважительно относиться к другой точке зрения. Формировать навык учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Добывать недостающую информацию с помощью вопросов и информационных технологий.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, сохранять, заданную цель; адекватно оценивать свои действия и действия товарищей, педагога. Уметь контролировать свою деятельность по результату. Формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний. Уметь адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию учителя. Видеть указанную ошибку и исправлять её в соответствии с требованиями.</p> <p><b>Познавательные:</b> знать технику безопасности на занятиях по спортивным и подвижным играм, уметь выполнять комплекс упражнений с мячом. Уметь выполнять упражнения на развитие физических качеств. Уметь выполнять эстафеты с элементами спортивных игр. Знать и уметь</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, развитие этических чувств, навыков сотрудничества, умения находить компромиссы при принятии общих решений. Формирование бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья. Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.</p> | <p>Знакомятся с историей появления волейбола и его пользой для здоровья. Разучивают предусмотренные программой технические приёмы. Демонстрируют разученные технические приёмы во время игры в волейбол.</p> |

|  |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  |  | выполнять технику передвижений и стоек игрока, выполнять остановку после передвижения. Уметь выполнять приём мяча, передачи мяча над собой, сверху двумя руками, демонстрировать технику приёма и передачи мяча на месте и в движении. Уметь демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. Знать основные правила игры в волейбол. Уметь играть в волейбол по упрощённым правилам, правильно выполнять тактические действия. |  |  |
|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

