



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»**

Рассмотрено:
Методическим объединением
МБОУ Усть – Кемская СОШ
№10
Протокол № 1
от « 28 »августа 2023 г
 /А.А.Борисова/

Согласовано:
Заместитель директора МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
 Турова С.В./
« 01 » августа 2023 г

Утверждаю:
Директор МБОУ Усть – Кемская
СОШ №10 /Ю.Л. Прудников./
Приказ № 01-10-157
от « 01 » августа 2023 г



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
ДЛЯ 10 КЛАССА**

УЧИТЕЛЬ:
Лаева Дениса Николаевича
Учитель физической культуры

п. Усть-Кемь
2023 – 2024 учебный год.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основании следующих нормативно – правовых документов и материалов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального Государственного Образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г.№1897 зарегистрирован Минюст России от 01 февраля 2011 г., регистрационный номер 19644;

-Концепцией учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной 24 декабря 2018 г. на коллегии Министерства просвещения РФ;

-Примерной программой основного общего образования по физической культуре: 1-11 классы Авторы: В. И. Лях – М.: «Просвещение», 2016 год.

- Учебного плана МБОУ МБОУ Усть – Кемская СОШ№10 на 2023-2024 учебный год;

- Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога МБОУ Усть – Кемская СОШ№10 осуществляющего функции введения ФГОС.

УМК по физической культуре:

1. В. И. Лях Рабочая программа по Физической культуре – М.: «Просвещение», 2016 год.

2. А.Ю. Патрикеев, В.И. Лях («Школа России») разработки по физической культуре 10 класс – М.: «ВАКО», 2016г.

3.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 10-11 класс: учебник для образовательных учреждений под общей редакцией В.И. Ляха. М: Просвещение,2013.

Целью преподавания учебного предмета «Физическая культура» является создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета, повышения его воспитательного и оздоровительного потенциала в школе на основе модернизации системы физического воспитания в соответствии с социальными запросами общества и перспективными задачам РФ в современном мире.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- модернизация содержания учебного предмета на основе взаимосвязи учебной и внеурочной деятельности, а также дополнительного образования, с учетом новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий;
- совершенствование учебно-методического обеспечения и материально-технического оснащения учебного предмета;
- обеспечение условий для приобретения обучающимися базовых умений и навыков, способствующих повышению личных показателей физического развития, физической подготовленности, освоению широкого социального спектра универсальных компетенций, необходимых для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурного образования;

- расширение базы информационных ресурсов, необходимых для реализации образовательных программ, технологического инструментария деятельности обучающихся и педагогических работников;
- развитие кадрового потенциала в сфере физической культуры;
- повышение у обучающихся мотивации к регулярным занятиям физической культурой и формирование навыков здорового образа жизни.

Виды и формы деятельности

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся:

- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков,

физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – использую при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры **основными технологиями** являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-предметной и образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физической культуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Виды и формы контроля:

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

Сроки реализации программы: предмет изучается в 10-11 классы – 102 часов, 34 учебные недели. Программа будет реализована в 2023-2024 учебном году.

Содержание по функциональной грамотности и технологическому образованию формируют темы, отмеченные следующими условными обозначениями:

МГ – математическая грамотность;

ЧГ – читательская грамотность;

ФГ – финансовая грамотность;

ЕНГ – естественно – научная грамотность

ТО – технологическое образование

Структура рабочей программы:

1. Пояснительная записка

2. Общая характеристика учебного предмета

3. Описание места учебного предмета

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

5. Содержание учебного курса

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения учебного процесса

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

2. Общая характеристика учебного предмета.

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры (2019) 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.

Структура и содержание программы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная 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.

3. Описание места учебного предмета в учебном предмете.

Согласно учебному плану МБОУ Усть – Кемская СОШ №10 на 2023-2024 учебный год курс «Физическая культура» изучается с 10-11 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 102 ч с 10-11). Программный материал делится на 2 части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка заменяется кроссовой. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу и волейболу. А элементы единоборства переданы на раздел легкая атлетика.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретенных умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые логические действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы *следующие базовые исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие *умения работать с информацией* как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоорганизации* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения *самоконтроля, принятия себя и других* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибки;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения *совместной деятельности* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 10 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

К концу обучения *в 11 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки, исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

5. Содержание учебного курса

Раздел курса	Содержание раздела	К-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
			Предметные умения	УУД
Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.). Гимнастика, её история и значение в жизни человека. Зарядка и физминутка	30	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки); - рассказывать историю появления мяча и футбола; - объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её

			<p>значение в жизни человека, правила обгона на лыжне.</p>	<p>осуществления;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием физической культуры. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управление эмоциями при общении со сверстниками и (взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Лёгкая атлетика	<i>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с</i>	18	<p>Дети научатся</p> <p>в технике высокого старта</p> <p>- пробегать</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение

	<p>изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Меиание гранаты</p>		<p>дистанцию 30 м и 100 м на время;</p> <p>- выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;</p> <p>- метать мяч на дальность и на точность;</p> <p>- прыгать в длину с места и с разбега;</p> <p>- прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед,;</p> <p>- бросать набивной мяч (массой 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;</p> <p>- проходить полосу препятствий, пробегать дистанцию 2000 м;</p> <p>- передавать эстафетную палочку.</p>	<p>социальной роли обучающего;</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные
--	---	--	--	---

			<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
Гимнастика с элементами акробатики	<p><i>Организующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад;</p>	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость» - выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с разбега и через препятствие, вращение обруча; - выполнять опорный прыжок; 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; • проявление положительных качеств личности и управление своими

	<p>гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i></p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i></p> <p>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис</p>	<p>- лазать по канату;</p> <p>- прыгать со скакалкой и в скакалку;</p> <p>- проходить станции круговой тренировки, разминаться с обручами, скакалками, мячами, с гимнастической палкой;</p> <p>- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p>эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • контролировать свою деятельность при выполнении упражнений; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.
--	---	--	---

	<p>сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i></p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с, элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>			<p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
<p>Лыжные гонки</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>	<p>30</p>	<p>Дети научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; - выполнять торможение; - проходить дистанцию 2 км на лыжах, обгонять друг друга; - подниматься на склон 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

			<p>«полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке;</p> <p>- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом;</p> <p>- передвигаться на лыжах попеременным одношажным и одновременным одношажным ходом;</p> <p>- играть в подвижные игры на лыжах «Накаты», «Подними предмет»;</p>	<p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать
--	--	--	---	---

				конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
Подвижные и спортивные игры.	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>		<p>Дети научатся:</p> <p>- выполнять пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку» «Флаг на башне», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

	<p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Параютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол</p>	<p>занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
--	---	---	---

В 4 четверти проводится промежуточная аттестация в форме сдачи норм ГТО в соответствии с «Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости».

Виды и формы контроля и промежуточной аттестации

Контроль знаний учащихся	I	II	III	IV	год
Нормы ГТО	1	1	1	1	4
Тест	2	2	2	2	8
Проект	3	2	2		7
Президентские состязания			1		1

6. Календарно – тематическое планирование.

Количество часов 102 ч.

№ урока	Дата План/ факт	Тема урока Содержание учебного предмета	Кол-во часов урочно- формы (70%)	Кол-во часов неурочной форм (30%)	Основные виды учебной деятельности (приёмы системно- деятельностного подхода, виды организации деятельности учащихся на конкретном уроке	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
						Предметные умения	Универсальные учебные действия
1	5.09	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики. Совершенствование техники ходьба и бега. Высокий старт. (ЧГ)	1		Групповая форма	Соблюдать правила техники безопасности во время занятий по гимнастики. Дифференцировать понятия «колонна» и «шеренга»; уметь строится в колонну в движении. Знать технику высокого старта, стартового разгона	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного произведения занятий по физкультуре. Объяснять технику высокого старта.
2- 3	6.09 7.09	Прыжки в длину с места способом «согнут ноги». Прыжки в длину с 7-9 шагов. Тест бег 100 метров.(МГ)	2		Индивидуальная работа	Знать технику бега на 100 метров, сто такое стартовый разгон, правила подвижных игр	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного произведения занятий по физкультуре.
4	12.09	Метание малого мяча с места и в движении. Подвижные игры с элементами метания. (ФГ)	1		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения метания гранаты с места и в движении.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно выделять и

							формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения метания с места и в движении..
5-6	13.09 14.09	Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Тест прыжков.	2		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
7	19.09	Нормы ГТО по легкой атлетике		1	Индивидуальная работа	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО; Вести здоровый образ жизни.	<i>Личностные УУД</i> Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной жизненной позиции Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в изучаемом материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Оценивать правильность выполнения действия. <i>Познавательные УУД:</i> Приобщение к здоровому образу жизни; Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; Строить речевые высказывания в устной форме. <i>Коммуникативные УУД:</i> Формулировать собственное мнение и позицию; Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и

							взаимодействии
8-9	20.09 21.09	Передача эстафетной палочки. Эстафеты из различных и.п. Бег с преодолением препятствий.	2		Фронтальная форма.	Знать, что такое ведение мяча в движении, как проводится разминка с мячом, правила проведение эстафет.	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой. Участвовать в эстафетах.</p>
10	26.09	Проект «Легкая атлетика». (ТО)		1	Групповая и индивидуальная форма.	Знать, как проводится разминка с малыми мячами, как распределять силу на большую дистанцию.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию.</p> <p>Познавательные: уметь преодолевать полосу препятствий.</p>
11-12	27.09 28.09	Баскетбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Игра в баскетбол.	2		Групповая форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.</p> <p>Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.</p>
13	03.10	Ловля и передача двумя руками от груди. Игра в баскетбол.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной	<p>Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке.</p>

						игры.	
14-15	04.30. 5.10	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
16	10.10	Проект «Баскетбол». (ТО)		1	Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
17-18	11.10 12.10	Проект «Баскетбол». (ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
19	17.10	Футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Игра по упрощенным правилам.	1		Групповая форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои

							действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
20-21	18.10 19.10	Футбол. Стойки игрока. Перемещение в стойке. Игра по упрощенным правилам.	2		Групповая форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
22	24.10	Отработка ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы.	1		Индивидуальная форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
23-24	25.10 26.10	Отработка ударов по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стопы.	2		Индивидуальная форма.	Знать какие варианты футбольных упражнений существуют, правила спортивной игры «Футбол»	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять футбольные упражнения играть в спортивную игру.
25	7.11	Инструктаж по технике безопасности (гимнастика). Перекаты. Разновидности перекатов. (ЧГ)	1		Групповая форма.	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правило подвижной игры «»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.

							Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру.
26-27	8.11 9.11	Техника выполнения кувырка вперед - назад; стойка на лопатках. Личная гигиена. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма	Знать, как проводится разминка на матах, технику выполнения группировки.	Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на матах, делать группировку, перекаты, кувырок играть в подвижную игру.
28	14.11	Вис согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в висе.	1		Поточная форма.	Знать, что такое осанка, как производится разминка, направленная на сохранение правильной осанки, технику выполнения висов.	Коммуникативные: представить конкретное содержание излагать его в устной форме; и формировать навыки сотрудничества со сверстниками. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, висов.
29-30	15.11 16.11	Проект «Акробатика». (ТО)		2	Групповая и индивидуальная форма	Знать акробатические упражнения. История развития акробатики.	Коммуникативные: представить конкретное содержание излагать его в устной форме; и формировать навыки сотрудничества со сверстниками. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост».

31	21.11	Лазанье по канату в два приема. Водные закаливающие процедуры. Тест. (ЧГ)	1		Индивидуальная форма.	Знать, способы лазанья по канату.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, лазание по канату.
32-33	22.11 23.11	Лазанье по гимнастической стенке и висы. Развитие гибкости.			Индивидуальная форма.	Знать, способы лазанья по гимнастической стенке, значение органов пищеварения в жизни человека.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять разминку на сохранение правильной осанки, лазанье по гимнастической стенке.
34	28.11	Опорный прыжок через «козел» и гимнастического «коня». Соскок прогнувшись. Прыжки в глубину. Тест.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения опорного прыжка, соскока.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять опорный прыжок.
35-36	29.11 30.11	Нормы ГТО		2	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных секциях;	<i>Личностные УУД</i> Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной

						<p>Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО; Вести здоровый образ жизни.</p>	<p>жизненной позиции. Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в изучаемом материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Оценивать правильность выполнения действия.</p>
37	5.12	Упражнение «Колесо». Акробатические упражнения из исходного положения.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения упражнения «Колесо».	<p>Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы.</p> <p>Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять упражнение колесо.</p>
38-39	6.12 7.12	Разучивание комбинации по гимнастики. Круговая тренировка.	2		Групповая форма.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, признаки утомления.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p>Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки.</p>
40	12.12	Разучивание комбинации по гимнастики. Круговая тренировка.	1		Групповая форма.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, признаки утомления.	<p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга.</p> <p>Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по</p>

							результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки.
41-42	13.12 14.12	Танцевальные упражнения. (ЕНГ)	2		Фронтальная форма.	Знать технику выполнения танцевальных упражнений.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки сотрудничества в ходе индивидуальной работы. Регулятивные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; формировать умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь выполнять танцевальные упражнения.
43	19.12	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока. Перемещение в стойке	1		Фронтальная форма.	Знать, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Пионербол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
44-45	20.12 21.12	Передача мяча сверху двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	2		Фронтальная форма.	Знать, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила подвижной игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
46	26.12	ТБ на лыжах. Попеременный и одновременный двушажный ход на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время	1		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения попеременного и одновременного хода.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и

		занятий. (ЧГ)					передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходом.
47-48	27.12 28.12	Одновременный одношажный ход на лыжах. Игры на лыжах. Дневник самонаблюдения. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного одношажного хода на лыжах.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.
49	9.01	Спуски на лыжах в различной стойке. Подъем на склон. Тест.	1		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения одновременного одношажного хода на лыжах.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах одновременным одношажным ходом.
50-51	10.01 11.01	Повороты переступанием. Подъемы «елочкой», «полуелочкой» и спуск в основной стойке.	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения подъемов и спусков.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом, выполнять спуск и подъем.
52	16.01	Нормы ГТО		1	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО;	<i>Личностные УУД</i> Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной жизненной позиции Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в изучаемом материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и

							условиями ее реализации; Оценивать правильность выполнения действия.
53-54	17.01 18.01	Прохождение дистанции 2 км. 3 км. 5км.	2		Групповая форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
55	23.01	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	1		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения поворотов.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом. Выполнять повороты.
56-57	24.01 25.01	Подъем на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах. Тест.	2		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
58	30.01	Спуски с торможением и поворотами. Эмоции и их регулирование. Влияние занятий физическими упражнениями на системы дыхания. (ЧС)	1		Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах с палками.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
59-60	31.01 1.02	Спуски на лыжах в различных стойках.	2	Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя;	

		Подъем на склон.			лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	
61	6.02	Проект «Лыжная подготовка»(ТО)		1	Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
62-63	7.02 8.02	Проект «Лыжная подготовка»(ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.
64	13.02	ТБ на уроках по волейболу. Нижний и верхний прием двумя руками. Игра в игру «Волейбол»		1	Групповая форма	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»

65-66	14.02 15.02	Прямой нападающий удар.	2		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила игры «Волейбол».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
67	20.02	Президентские состязания. (ТО)		1	Соревнования	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
68-69	21.02 22.02	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика игры	2		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
70	27.02	Прием мяча снизу над собой. Тактика игры	1		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
71-72	28.02 29.02	Нижняя прямая подача через сетку. Игра в игру «Волейбол»	2		Индивидуальная форма.	Знать, различные варианты волейбольных упражнений в парах, правила игры «Волейбол».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
73	5.03	Комбинация из	1		Индивидуальная форма.	Знать, различные варианты	Коммуникативные: устанавливать рабочие

		освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в игру «Волейбол».				волейбольных упражнений в парах, правила игры «Волейбол»	отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: выполнять упражнения с мячами в парах, играть в подвижную игру «Пионербол»
74-75	6.03 7.03	Проект «Волейбол» (ТО)		2	Индивидуальная форма.	Знать, технику выполнения волейбольных упражнений, правила игры «Волейбол»	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свои деятельность по результату. Познавательные: применять учения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»
76	12.03	Правила ТБ при игре в баскетбол Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. (ЧГ)	1		Групповая форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
77-78	13.03 14.03	Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в мини-баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров.

							Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
79	19.03	Ловля мяча и передача двумя руками от груди на месте в парах. Игра в баскетбол.	1		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
80-81	20.03 21.03	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча в движении шагом. Игра баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
83	2.04	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой, высокой и средней стойке на месте.	1		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои

							действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
84-85	3.04 4.04	Вырывание и выбивание мяча. Игра в -баскетбол. Развитие координационных качеств.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
86-87	9.04 10.04	Вырывание и выбивание мяча. Игра в -баскетбол. Развитие координационных качеств.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
88	11.04	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	1		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения

							контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
89-90	16.04 17.04	Стойка и передвижения игрока. Бросок мяча в кольцо. Игра в баскетбол.	2		Индивидуальная форма.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами.
90-91	18.04 23.04	ИТБ по легкой атлетике. Совершенствование высокого старта. (ЧГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
92	24.04	Обучение с 6-7 шагов разбега прыжков в высоту (ножницы).	1		Поточная форма	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
93-94	25.04 2.05	Метание гранаты (МГ)	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения

						в высоту, уметь распределять свои силы.	Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
95	3.05	Обучение прыжка в длину с разбега «согнув ноги» с 9-11 шагов. Тест.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
96-97	7.05 8.05	Обучение метания гранаты на дальность с 5-6 шагов разбега. Тест.	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
98	14.05	Нормы ГТО.		1	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО; Вести здоровый образ жизни.	<i>Личностные УУД</i> Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной жизненной позиции Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. <i>Регулятивные УУД:</i> Принимать и сохранять учебную задачу; Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в изучаемом материале; Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; Оценивать правильность выполнения действия. <i>Познавательные УУД:</i> Приобщение к здоровому образу жизни; Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; Строить речевые высказывания в устной форме. <i>Коммуникативные УУД:</i> Формулировать собственное мнение и позицию;

							Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; Допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
99-100	15.05	Эстафетный бег – встречная эстафета с передачей палочки.	2		Групповая форма.	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, прыжков в высоту, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
101	16.05	Бег в равномерном темпе до 6 мин.	1		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.
102	21.05	Бег в равномерном темпе до 12 мин.	1		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения беговых упражнений, бега на длинную дистанцию, уметь распределять свои силы.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; Познавательные: пробегать дистанцию в равномерном темпе.

7. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

Д — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

К —

Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)	Д	
1.3	Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	
1.4	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
1.5	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая

	культуре для учителей		культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Щит баскетбольный игровой	Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный	Г	
4.3	Стенка гимнастическая	Г	
4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
4.7	Сетка волейбольная	Д	
4.8	Бревно гимнастическое напольное	Д	
4.9	Перекладина гимнастическая пристенная	Д	
4.10	Канат для лазания	Д	
4.11	Обручи гимнастические	Г	
4.12	Комплект матов гимнастических	Г	
4.13	Мячи волейбольные	Д	
4.14	Набор для подвижных игр	К	
4.15	Аптечка медицинская	Д	
4.16	Спортивный туризм (палатки, рюкзаки, спальные мешки и др.)	Г	

4.17	Стол для настольного тенниса	Д	
4.18	Комплект для настольного тенниса	Г	
4.19	Мячи футбольные	Г	
4.20	Мячи баскетбольные	Г	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
6	Пришкольный стадион (площадка)		
6.1	Лыжная трасса	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	

8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе; мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;

- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастике;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы упоре полуприсед.

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилами

