«Согласовано»	«Согласовано»	«Утверждаю»
Руководитель ШМО _____ / Н.А. Михалева / ФИО Протокол № 5 от «16» МАЯ 2022 г.	Заместитель директора по УВР _____ / А.С.Никулина / ФИО «30» августа 2022 г.	Директор МБОУ Озерновская СОШ № 47 _____ / Г.А.Драчук / ФИО Приказ № 01-04-398 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

10-11 класса (3 учебных часа в неделю, 34 недели, 102 часов)

Учитель
Штерн Александр Александрович

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 5
от «23» мая 2022 г.

2022 - 2023 учебный год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10-11 класса.

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 5 класса создана на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 373 от " 6 " октября 2009 г.
- Примерной учебной программы основного общего образования по физической культуре для 10-11 классов
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» • Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ № 47 на 2022-2023 уч.г.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115
- Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2
- Рабочей программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47;
- Рабочей программы по физической культуре для 10-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2008) допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.

Тематическое планирование по физической культуре для 10-11 класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 31.08.2021 № 01-04-297. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся основного общего образования.

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, календарно-тематическое планирование, материально-техническое обеспечение.

1. Пояснительная записка

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

- Федерального закона «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;

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

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

- Учебного плана МБОУ Озерновская СОШ№ 47 на 2021 – 2022 учебный год;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога МБОУ Озерновская СОШ№ 47 осуществляющего функции введения ФГОС.
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115
- Приказа Министерства просвещения российской Федерации от 11.12.2020 № 712 «О внесении изменений в некоторые федеральные государственные образовательные стандарты общего образования по вопросам воспитания обучающихся»
- Основной общеобразовательной программы осного общего образования МБОУ Озерновская СОШ № 47, с внесенными изменениями; - Рабочей программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47; **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 10-11 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 м перспективным 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, беспрерывным потоком (лазанья по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределятся 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, физкультуры 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.

Тематическое планирование по физической культуре для 10-го класса составлено с учетом программы воспитания МБОУ Озерновская СОШ № 47, утвержденной приказом от 30.08.2021 № 01-04-287. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО/ ООО/ СОО.

Сроки реализации программы: предмет изучается в 10-11 классы – 102 часа, 34 учебные недели. Программа будет реализована в 2021-2022 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 определение 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» (процессуальномотивационный 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 учебного предмета.

Согласно учебному плану МБОУ Озерновская СОШ№47 на 2021-2022 учебный год курс «Физическая культура» изучается с 10-11 класс из расчета 3 ч в неделю (всего 103 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.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу. **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим. В области трудовой культуры:
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурнооздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметнопрактической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры**.** В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

-
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

-
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивнооздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

-
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни. В области нравственной культуры:
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

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

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий. Базовая часть 50 час, а вариативная 18 часов.

Раздел «Лыжная подготовка» 12 часов может изучаться в конце второй четверти в зависимости от погодных условий.

Раздел легкой атлетики изучается в первой 7 часов и в четвертой четверти 7 часов т. к. позволяют погодные условия.

Раздел гимнастика с элементами акробатики – 12 часов во 2 четверти.

Подвижные игры – 12 часов

Часы, предусмотренные на вариативную часть были распределены следующим образом:

Баскетбол (6 часов)

Волейбол (6 часов)

5. Содержание учебного курса

В воспитании обучающихся подросткового возраста (уровень основного общего образования) целевым приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений обучающихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

1. К семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
2. К труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
3. К своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
4. К природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
5. К миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
6. К знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
7. К культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

8. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
9. К окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
10. К самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

№ п/п	Разделы программы	Количество часов	Формируемые ценностные отношения
			2, 3, 4, 9, 10
1	Знания о физической культуре	В процессе урока	5, 6, 9, 10
2	Легкая атлетика	14	1, 2, 5, 6, 9, 10
3	Гимнастика с основами акробатики	12	2, 3, 5, 10
4	Подвижные игры	12	2, 5, 6, 9, 10
5	Лыжная подготовка	12	3, 4, 5
6	Футбол	6	2, 3, 5, 6, 9
7	Волейбол	6	1, 2, 5, 6, 9, 10
8	Баскетбол	6	2, 3, 5, 10
Количество уроков в неделю		2	
Количество учебных недель		34	
Итого:		68	

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 обучающихся 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 обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно–оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (за счет часов второй темы раздела III), «Упражнения культурно – этнической направленности».

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть -- разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха;

ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы). Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой**.** Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий

Оценка эффективности занятий физической культурой**.** Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий) Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений: развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень, удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;

развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры.

Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно. Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);* прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*Передвижение по гимнастическому бревну *(девочки):* поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек. Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):* подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Ритмическая гимнастика *(девочки):* простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки). Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. Упражнения общей физической подготовки. Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки. Спортивные игры

Баскетбол. Технико-тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол по правилам .Упражнения общей физической подготовки. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Тактические действия: взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; отработка тактических игровых комбинаций. Игра в волейбол по правилам. Технико-тактические действия в защите и нападении. Упражнения общей физической подготовки.

Футбол. Приземление летящего мяча. Отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч). Техникофактические действия при организации защиты, при контратаке соперника. Отработка тактических игровых комбинаций. Игра в футбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Стойка на голове и руках толчком одной и махом другой из упора присев *(юноши).* Акробатическая комбинация: из стойки «старт пловца» с наскока два темповых кувырка вперед (второй со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, перекат назад в стойку на лопатках, перекат в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360° *(юноши).* Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев *(юноши).* Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений (девушки).

Легкая атлетика. Совершенствование техники в беговых (спринтерский, эстафетный и кроссовый бег), прыжковых упражнениях.

Прикладные упражнения, туристическая ходьба; прыжки через препятствия, многоскоки, спрыгивание и запрыгивание с грузом на плечах, на точность приземления и сохранение равновесия; подъемы и спуски шагом и бегом с грузом на плечах. Передвижение туристической ходьбой.

Марш-бросок с туристической экипировкой (*мальчики* — до 5 км, *девочки* — до 3 км).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);* лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).* Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем). Упражнения специальной физической и технической подготовки. Спортивные игры.

Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки

Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности**.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из

- требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо,
- метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 4 четверти проводится промежуточная аттестация в форме сдача норм ГТО в соответствии с «Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости» (приказ 01-04-161 от 09.04.2015).

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. Тематическое планирование с определение основных видов учебной деятельности

Количество часов

Всего 68 часов; в неделю 2 часа

Проектов 7 тестов 8 Норм ГТО 4 Президентские состязания 1 час.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Четверть	Дата		Тема уроков	Кол-во часов урочной формы	Кол-во часов неурочной формы	Основные виды учебной деятельности (приёмы системнодеятельностного подхода, виды организации деятельности учащихся на конкретном уроке	Планируемые результаты освоения учебного процесса	
							Предметные умения	Универсальные учебные действия
I чет.	Тема раздела: **Легкая атлетика (7 часов) Баскетбол (5 часов) Футбол 4 часа.**							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.
	План 03.09	факт	Инструктаж по ТБ	1		**Групповая форма**	Знать технику безопасности	
	05.09		Низкий старт 5-10 метров. Эстафеты.	1		Индивидуальная работа	Знать технику бега на 60 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.

8 недель. (16 ч)	10.09		Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1		Индивидуальная работа	Знать технику бега	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..
	12.09		Финиширование. Челночный бег 3х10м.	1		Индивидуальная работа	Знать технику выполнения беговых упражнений, , 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.
	17.09		Развитие скоростных качеств.		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.	*Личностные УУД* 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. *Регулятивные УУД*: 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. *Познавательные УУД:* Приобщение к здоровому образу жизни; Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; Строить речевые высказывания в устной форме. *Коммуникативные УУД*: 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
	19.09		Эстафеты из различных и.п..	1		Фронтальная форма.	Знать, технику передачи палочки для эстафет.	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: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой. Участвовать в эстафетах.

	19.09		Кросс на дистанции 2 км. (девочки), 3 км. (мальчики).		1	Групповая и индивидуальная форма.	Знать, правильное дыхания	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 преодолевать полосу препятствий.
	24.09		Прыжок в длину с места.	1		Групповая форма.	Знать технику выполнения отталкивание	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.
	26.09		Контроль. Бег 100 м.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения быстрого старта	Коммуникативные: слышать и слушать друг друга и учителя; формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке.
	01.10		Инструктаж по ТБ. Строевая подготовка.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения строевой подготовки	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.

	03.10 09.10		Основной комплекс упражнений.		2	Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения упражнений .	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.
	10.10 15.10		Техника выполнения кувырка вперёд - назад.	2		Групповая форма.	Знать технику выполнения упражнений .	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.
	17.10		Техника выполнения кувырка вперёд - назад.	2		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения упражнений .	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.

Итого: 16 часов

Четверть	Дата	Тема уроков	Кол-во часов урочной формы (70%)	Кол-во часов неуро формы (30%)	чОсновные виды учебной деятельности (приёмы системнодеятельностного подхода, виды организации деятельности учащихся на	Планируемые результаты освоения учебного процесса	
					конкретном уроке		
						Предметные умения	Универсальные учебные действия
	Тема раздела: **Гимнастика (12 часов). Волейбол (2 часа)**						
	План 06.11		Кувырок вперёд.	1	Групповая форма.	Знать, как проводиться 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.

2 чет. 7 нед. (14 ч)	07.11		Лазанье по канату в два приема.	1		Индивидуальная форма	Знать, как проводиться 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.
	12.11		Лазанье по канату в два приема.	1		Поточная форма.	Знать, что такое осанка, как производиться 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.

	14.11		Лазание с грузом или партнером на плечах		1	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».
	19.11		Опорный прыжок через «козла» в ширину.	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.
	21.11		Элементы единоборства.	1		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.
	26.11		Специальные упражнения на пресс.	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.
	28.11		Акробатические упражнения.		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.	*Личностные УУД* 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. *Регулятивные УУД*: 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.
	03.12		Акробатические упражнения.	1		Индивидуальная форма.	Знать технику выполнения упражнения «Колесо».	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 упражнение колесо.
	05.12 10.12		Разучивание комбинации по гимнастики.	2		Групповая форма.	Знать, что такое круговая тренировка и какие упражнения могут в нее входить, признаки утомления.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формирование умения контролировать свою деятельность по результату; уметь сохранять заданную цель; уметь адекватно оценивать свои действия и действие партнеров. Познавательные: уметь выполнять разминку со скакалкой, проходить станции круговой тренировки.

	12.12		Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу.	1		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.
	17.12		Подъем переворотом силой (м), махом (д).	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»
	19.12 24.12		Контроль: подъем переворотом силой (м), махом (д).	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»

Итого 14 часов

	Дата	Тема уроков	Кол-во часов урочной формы (70%)	Кол-во час неурочной формы (30%)	Основные виды учебной деятельности (приёмы системно-деятельностного подхода, виды организации деятельности	Планируемые результаты освоения учебного процесса

						учащихся на конкретном уроке		
3 чет. 10 недель (20 ч)	Тема раздела: **Лыжная подготовка (12 часов) Волейбол (4 часа.) Подвижные игры на основе спортивных игр 4 часа**						Предметные умения	УУД
	План 14.01	факт	Подъём средней протяжённости.	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 передвигаться на лыжах попеременным и одновременным ходом.
	16.01		Контроль. 2 км. девушки, 3 км. юноши.	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.
	21.021		Контроль. 2 км. девушки, 3 км. юноши.	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.
	23.01		Подъём средней протяжённости.	1		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.
	28.01		Подъём средней протяжённости.		1	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости занятий физкультурой в школе и спортивных	*Личностные УУД* 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.

							секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО;	*Регулятивные УУД*: 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.
	30.01		Одновременно бесшажный ход.	1		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.
	04.02		Одновременно бесшажный ход.	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.
	06.02		Основные стойки спусков и подъёмов..	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.
	11.02		Основные стойки спусков и подъёмов..	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.

	13.02		Не сплошные препятствия пролезанием.	1	Индивидуальная форма.	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения	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;	

							ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь переносить лыжи и передвигаться на лыжах ступающим шагом.	
	18.02 20.02		Не сплошные препятствия пролезанием.		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.	
	25.02		Контроль. 2 км. девушки, 3 км. юноши.	1		Групповая форма	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, 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»	
	27.02		Контроль. 2 км. девушки, 3 км. юноши.	1		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, 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»	
	04.03		Переход с одного хода на другой.		1	Соревнования	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, 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»	

	06.03		Переход с одного хода на другой.	1		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, 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»

	11.03		Одновременно бесшажный ход.	1		Индивидуальная форма.	Знать, какие волейбольные упражнения бывают, 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»
	13.03		Одновременно бесшажный ход.	1		Индивидуальная 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»
	18.03		Стойка баскетболиста.	1		Индивидуальная 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»
	20.03		Два шага, бросок по кольцу.		1	Индивидуальная форма.	Знать, технику выполнения волейбольных упражнений, 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: применять учения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»

Итого 20 часов

Четверть	Дата	Тема уроков	Кол-во часов урочной формы (70%)	Кол-во ча неурочной формы (30%)	Основные виды учебной деятельности (приёмы системнодеятельностного подхода, виды организации деятельности	Планируемые результаты освоения учебного процесса	
					учащихся на конкретном уроке		
						Предметные умения	Универсальные учебные действия
	Тема раздела: **Баскетбол (1 час). Подвижные игры на основе баскетбола 8 часов Легкая атлетика. (7 часов).**						
	План 01.04	Факт	Контроль: штрафной бросок.	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.

4 чет 8 нед. (16 ч)	03.04 08.04		Подбор мяча. Блок – шот.	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.
	10.04		Зонная защита. Быстрый отрыв.	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.

	15.04		Дальний бросок.	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.
	17.04 22.04		ОФП баскетболистов.	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.
	24.04 24.04		ОФП баскетболистов.	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.
	29.04		Учебная игра 5 Х 5.	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.
	01.05		Контроль: техника выполнения ведения.	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.
	06.05		Совершенствовать технику ведения мяча.	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.
	08.05		Развитие координации	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.

	13.05		Блок – шот. Дальний бросок.	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.
	15.05		Промежуточная аттестация. Нормы ГТО. За курс 10 класс.		1	Индивидуальная форма.	Умение сделать вывод о необходимости	*Личностные УУД* Учебно-познавательный интерес к изучаемому материалу; Установка на
							занятий физкультурой в школе и спортивных секциях; Применять полученные знания в повседневной жизни; Выполнять нормативы ГТО; Вести здоровый образ жизни.	здоровый образ жизни, формирование у учащихся активной жизненной позиции Способность к самооценке на основе критерия успешности занятия. *Регулятивные УУД*: 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. *Познавательные УУД:* Приобщение к здоровому образу жизни; Осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий; Строить речевые высказывания в устной форме. *Коммуникативные УУД*: 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

	20.05		Комбинация из разученных перемещений.	1		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.

Итого 16 часов
За год 68 часов

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

№ п/п	Авторы	Название учебного издания	Годы издания	Издательство
1.	**Виленский М.Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. и др. / под ред. М. Я.**	**Учебник. Физическая культура. 5–7 классы.**	2013	Москва: Просвещение
	Виленского.			
2.	Лях В.И.	Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов.	2012 г.	Москва: Просвещение

Материально-техническое обеспечение

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

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

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 культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая 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	Ворота, трансформируемые для гандбола и минифутбола	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	Перекладина навесная универсальная	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	
4.21	Мячи волейбольные	Г	
4.22	Сетка волейбольная	Д	

4.23	Оборудование полосы препятствий	Д	
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, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
6	**Пришкольный стадион (площадка)**		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	
6.5	Полоса препятствий	Д	
6.6	Лыжная трасса	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 получит 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 получат 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 получит 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 гимнастики;
- 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 получит 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.

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 правилам.

Результаты учащихся по функциональной грамотности:

Программа обучения физической культуре обучение предполагает на разных ступенях обучения развитие навыков и умений, без которых сегодня невозможно справляться с решением жизненно важных задач.

Подобные навыки и умения включают в себя:

- умение осмысленно читать и воспринимать на слух;
- извлечение необходимой информации из прослушанных текстов различных жанров;
- продуцировать тексты разных типов (информационного и прикладного характера, литературные тексты);
- умение извлекать информацию из разных источников;
- способность находить и критически оценивать информацию из СМИ и Интернета;
- умение пользоваться источниками и ссылаться на них;
- умение читать таблицы, диаграммы, схемы, условные обозначения и применять их при подготовке собственных текстов; - способность реализовывать разные стратегии чтения при работе с текстом.
- готовность осуществлять творческую деятельность на основе прочитанного текста.