

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №386  
Кировского района Санкт-Петербурга

Принято  
Приказом директора ГБОУ СОШ №386  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 27.08.20.

Утверждено  
Педагогическим советом ГБОУ СОШ  
Кировского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 51 от 27.08.20

Рабочая программа  
Учебного предмета «Физическая культура»  
Для 10 класса  
Учитель Ботвина Наталья Евгеньевна  
Срок реализации 2020-2021 учебный год

Санкт-Петербург  
2020 год

### Пояснительная записка

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При реализации программы может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания образовательной программы.

При реализации программы с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий должны быть созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя

- электронные информационные ресурсы: учебники, методические материалы и т.д. в электронном виде
- электронные образовательные ресурсы: перечисление платформ
- совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся: перечисление технологий и мессенджеров: Zoom, скайп, вотсап и т.д.

**Цель** программы по физической культуре является формирование у учащихся основной (полной) школы основ здорового образа жизни , развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

Необходимость разработки данной программы направлена на:

- Реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными условиями и видам учебного учреждения;
- Реализацию принципа достаточности и сообразности учебного процесса, формирование познавательной и предметной активности учащихся;
- Соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;

-Расширение межпредметных связей. Всестороннее раскрытие взаимосвязи взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.  
-Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками основных знаний, способов и физических упражнений физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.  
Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: просвещение, 2010).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней (полной) общей школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

В рабочей программе программный материал делится на две 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 и футболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических знаний выделяется время в процессе урока.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования; Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

примерной программы основного общего образования;

приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

## 2. содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных  
Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации

Упражнения и комбинации на гимнастической скамейке.

Упражнения и висы на перекладине.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Организуемые команды и приёмы: понятие направляющего и замыкающего продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой, "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по гимнастической стенке, скамейке, преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменной правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

Акробатика: кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатка

Висы и упоры - смешанные; подтягивание из вися.

Упражнения в равновесии: ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

Спортивные игры

Баскетбол - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

Волейбол - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача.

Ручной мяч - стойка игрока, передвижение, остановка шагом; ведение и передача, ловля мяча двумя руками и передача одной и двумя руками на месте: броски мяча в цель

Футбол - передвижение игроков скрестными и приставными шагами; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъёма; передвижения вратаря

**1 четверть.** раздел: «Лёгкая атлетика» - 27 часов

-знания о физической культуре

-ходьба и бег

-прыжки

-метание

-подвижные игры на основе лёгкой атлетике

**2 четверть**

раздел: «Гимнастика» - 21 час

-акробатика

-строевые упражнения

-лазание. Висы.

-ОРУ с предметами и без

-подвижные игры

**3 четверть**

раздел: «Подвижные игры с элементами спорта» - 30 часов

-подвижные игры на основе баскетбола

- подвижные игры на основе мини-футбола

- подвижные игры на основе волейбола

4четверть

раздел: «Лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры» - 24 часа

-подвижные игры

-бег с ускорением

-челночный бег

-бег 60м, 30м

-метание мяча в цель.

### 3. Характеристика класса, виды уроков. Применяемые технологии.

	10 класс	
Характеристика класса	В классе 25 учеников. Из них 15 мальчиков, 10 девочек. 14 учащихся имеют подготовительную группу здоровья по медицинским показаниям, 4 ученика освобождены от практических занятий на уроке, для оценивания таких учащихся предусмотрены теоретические формы ответа. (рефераты, доклады, устные ответы, работа с учебником по ФК). Уровень физической подготовленности в классе, у девочек, ниже среднего, а у мальчиков средний. Мальчики наиболее спортивны, активнее, более подвижны и с большим желанием занимаются, чем девочки. Отношение к уроку, в целом, позитивное, дисциплина благоприятная, ученики ответственно относятся к уроку. На уроках необходимо развивать интерес обучающихся (в основном у девочек) к предмету. Реакция на задания, замечания, оценки – положительная, любят участвовать в соревнованиях.	
Виды уроков	Вводный. Урок изучения нового материала. Урок – совершенствование материала. Урок – закрепление материала, урок-зачет. Урок – игра. Комбинированный урок.	
Применяемые технологии	Игровая технология, Технология группового обучения. Здоровье сберегающие технологии. Технология дифференцированного и индивидуального подхода.	



#### 4. Требования к уровню подготовки учащихся Планируемые результаты обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета физическая культура должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся получают теоретические знания:

- Основы истории физической культуры в России (СССР);
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитанием физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

##### **Учащиеся научатся:**

Способы двигательной деятельности:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на **достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.**

### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
  - знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
  - усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
  - воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
  - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной
  - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
  - готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
  - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
  - участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора.
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок 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:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение умениями:

— в циклических и ациклических видах: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;

— в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

— в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую

комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушаг, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе,
- правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
  - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
  - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
  - умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Мета предметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) 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;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- 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 её до собеседника

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

**Предметные результаты:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

(оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах

игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

-знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знания 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 самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.



В области трудовой культуры:

способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность

В области эстетической культуры:

умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых, на уроке, новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## 5. Критерии и нормы оценки

### 1. Для устных ответов определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.
Повышенный	«4»	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки; если учащийся допустил одну ошибку или не более двух недочетов и может их исправить самостоятельно или с небольшой помощью учителя.
Базовый	«3»	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.
Пониженный	«2»	Обучающийся не овладел основными знаниями и умениями в соответствии с требованиями программы и допустил больше ошибок и недочетов, чем необходимо для отметки 3.

### 2. Для письменных ответов (рефератов по ФК, работ по ОБЖ) определяются следующие критерии отметок

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов.
Повышенный	«4»	Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов
Базовый	«3»	Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной

		грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов.
Пониженный	«2»	Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы

### 3. Для практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков

Уровни усвоения	Отметка по пятибалльной шкале	Показатели выполнения
Высокий	«5»	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать
Повышенный	«4»	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
Базовый	«3»	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях
Пониженный	«2»	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

### 6. Разделы тематического планирования

№ п/п	Название раздела		
		Количество часов	контроль
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	беседа

1.2	Подвижные игры	18	КУ. Командная игра.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	КУ гимнастические (кувырок, стойка на лопатках, перекаты, «мост»). Акробатическая комбинация (4 элемента) Силовые упражнения.
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	Ку. (бег30м/с, прыжок в длину с места, метание мяча в цель. Метание мяча на дальность,
1.5	Кроссовая подготовка	21	Бег 800м/с.
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры с элементами волейбола		КУ с мячом (подача и прием мяча)
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола		КУ с мячом (ведение мяча, передача мяча)
2.3	Подвижные игры Итого:	<b>102 часа.</b>	Командная игра.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Кол-во часов	Виды деятельности обучающихся	Вид контроля
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>11 ч.</b>		
<b>1</b>	Инструктаж по технике безопасности на уроке по легкой атлетике.  Строевая подготовка.  Закрепление техники бега на короткие дистанции (20 м., 30м., 60м).	<b>1</b>	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Фронтальный опрос.

	<p>Повторение техники стартового разгона и техники финиша. Развитие координационных способностей.</p>			
2	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Закрепление технике бега на короткие дистанции (20м,30 м,60 м) и сдача контрольного норматива -30 м</p> <p>Развитие координационных способностей челночный бег 3*10 м.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
3.	<p>Закрепление перестроений.</p> <p>Обучение навыку самостоятельным занятиям. Совершенствование стартового разбега.</p> <p>Бег с ускорением.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
4	<p>Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Развитие скоростных способностей. сдача контрольного норматива - челночный бег 3x10 м.</p> <p>Строевая подготовка.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Фиксирование результатов
5	<p>Основы истории возникновения и развитие олимпийского движения, физической культуры и</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p>	Фиксирование результатов

	<p>отечественного спорта.</p> <p>Строевая подготовка.</p> <p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - 60 м</p>		<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	
<b>6</b>	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Общеразвивающие упражнения в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег с ускорением.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега и правильности дыхания
<b>7</b>	<p>Совершенствование техники метания малого мяча на дальность.</p> <p>Совершенствование техники прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>Сдача контрольного норматива - метание малого мяча на дальность.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	Фиксирование результатов
<b>8</b>	<p>Закрепление техники прыжков в длину с места. Совершенствование техники метания малого мяча в цель. Развитие прыгучести.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить</p>	Фиксирование результатов

	Сдача контрольного норматива - прыжка в длину с места.		упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	
9	ОРУ, специальные беговые упражнения.  Развитие точности движения.  Развитие координационных способностей.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники метания. Фиксирование результатов
10	Общеразвивающие упражнения в движении.  Развитие координационных способностей.  Бег 100 м.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
11	ОРУ. Сдача норматива - бег 100 м. Игра «Волейбол» по упрощенным правилам.		Выполнить ОРУ. Контрольный норматив, Соблюдать правила игры.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>9 ч</b>		
12	ТБ на уроках. Строевая подготовка.  Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (200-400 м)  Развитие выносливости.  Развитие координационных	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

	способностей.			
13	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью равномерного бега. Развитие координационных способностей.</p> <p>Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики бега
14	<p>Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.</p> <p>Бег с препятствиями до 1 км.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики бега
15	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости с помощью бега (600-800м) Развитие способности реагирование на сигнал. Развитие двигательных умений и навыков.</p> <p>Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики бега
16	<p>Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (600-800м).</p> <p>Развитие выносливости с помощью длительного бега с переходом на ходьбу.</p>	1	<p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p> <p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики бега, Фронтальный опрос



	Развитие двигательных умений и навыков.			
17	Совершенствование навыка бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.  Бег с препятствиями до 1 км.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
18	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. (800-1000 м)  Развитие выносливости.  Развитие способности реагирование на сигнал.	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
19	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Развитие выносливости – при помощи длительного бега (800-1000м)	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
20	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Сдача контрольного норматива-1000м	1	Выполнить упражнения по команде учителя. Выполнить упражнения и выделить ошибки.Контроль.	Корректировка техники и тактики бега  Фиксирование результатов
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>7 ч</b>		
21	ТБ на уроках спортивных игр.	1	Ответить на вопросы	Корректировка движений.

	<p>Нижняя прямая подача.</p> <p>Игровые задания на укороченной площадке</p> <p>Учебная игра.</p>		<p>по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.</p>	
22	<p>Нападающий удар после подбрасывания партнером.</p> <p>Передача мяча сверху 2-я руками, в парах.</p> <p>Учебная игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка движений.
23	<p>ОРУ в парах</p> <p>Стойка и передвижения игрока.</p> <p>Учебная игра</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
24	<p>Изучение терминологии и правил игры.</p> <p>Нижняя прямая подача.</p>	1		Фиксирование результатов Корректировка техники и тактики игры
25	<p>ОРУ в движении</p> <p>Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар)</p> <p>Игра по упрощенным правилам.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.</p>	Корректировка движений.
26	<p>Передача мяча 2-я руками сверху парах.</p> <p>Прием мяча снизу 2-я руками над</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила</p>	Корректировка техники и тактики игры

	<p>собой и на сетку.</p> <p>Учебная игра.</p>		<p>игры.</p>	
27	<p>Нижняя прямая подача с 3-6 м.</p> <p>Передача мяча снизу 2-я руками</p> <p>Игра в мини-волейбол.</p>		<p>Фронтальный, индивидуальный, групповой, игровой вид деятельности.</p>	
	<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p><b>Акробатические упражнения</b></p>	21 ч.		
28	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Обучение техники кувырка вперед.</p> <p>Закрепление двигательных умений и навыков.</p> <p>Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Выполнить упражнения по команде учителя.</p>	<p>Корректировка движений.</p>
29	<p>Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Обучение техники кувырка вперед.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Страховка коррекция движений</p> <p>Фронта-тальный опрос</p>

	Развитие гибкости - упражнение на гимнастической скамейке.			
30	<p>Повторение перестроения из колонны по одному в колонну по четыре.</p> <p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Развитие гибкости.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	<p>Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.</p>
31	<p>Закрепление техники двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники кувырка назад в группировке.</p> <p>Развитие гибкости</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	<p>Страховка коррекция движений Фронта-тальный опрос</p>
32	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
33	<p>Закрепление техники кувырка назад в группировке. Совершенствование технике двух кувырков слитно вперед. Закрепление техники выполнения упражнения «мост» из положения, лежа на спине.</p>	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений

34	<p>Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	Страховка коррекция движений
35	<p>Выполнение комбинации из акробатических упражнений. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p> <p>Сдача контрольного норматива: акробатическое упражнение.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	Страховка коррекция движений
36	<p>Выполнение упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Сдача контрольного норматива: тест на гибкость. Совершенствование двигательных умений и навыков.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.</p>	<p>Страховка коррекция движений, Фронтальный опрос.</p>
37	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках по гимнастике.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180 гр.).</p> <p>Силовая подготовка (подтягивание в вися).</p>	1	<p>Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Выполнить упражнения по команде учителя.</p>	<p>Страховка коррекция движений Фронта-тальный опрос</p>

	Развитие силовых способностей.			
<b>38</b>	<p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. (Ходьба на носках, выпадами, боком; повороты на месте на носках на 90 ,180)</p> <p>Сдача контрольного норматива: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контрольный норматив.</p>	Страховка коррекция движений
<b>39</b>	<p>Развитие силовых способностей: сгибание-разгибание рук в упоре лежа</p> <p>Прыжки на скакалке.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Страховка коррекция движений
<b>40</b>	<p>Строевая подготовка.</p> <p>Развитие силовых способностей сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Страховка коррекция движений
<b>41</b>	<p>Комплекс гимнастических упр.</p> <p>Поднимание прямых ног до угла</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Страховка коррекция движений,</p> <p>Фронтальный опрос.</p>

	90 в висе			
42	Висы. Разновидности висов. Силовая подготовка	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
43	Строевая подготовка. Комплекс ОФП. Развитие силовых способностей: подтягивания, упражнения в висах и упорах	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Выполнить упражнения по команде учителя.	Страховка коррекция движений
44	Строевая подготовка. Упражнения с гантелями и набивными мячами. Прыжки на скакалке.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Выполнить упражнения по команде учителя.	Страховка коррекция движений
45	Упражнения с гантелями и набивными мячами Совершенствовать прыжки на скакалке.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
46	ОРУ. Лазанье, перелазание. Сдача норматива-прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	1	Выполнить ОРУ. Контрольный норматив. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений

47	Комбинация из 4 элементов на гимнастической скамейке. Подтягивание.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Страховка коррекция движений
48	ОРУ. СУ. Комбинация на гимнастической скамейке. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Выполнить ОРУ. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	
	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	<b>24 ч</b>	.	
49	Инструктаж по технике безопасности на уроке по спортивным играм.  Развитие силовых способностей (Сдача контрольного норматива – сгибание и разгибание рук в упоре лежа) Закрепление техники владения мячом в двойках, тройках.  Учебная игра в баскетбол.	1	. Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Выполнить упражнения по команде учителя. Соблюдать правила игры.	Фиксирование результатов
50	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей.  Сдача контрольного норматива – прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контрольный норматив.	Корректировка техники и тактики игры Фиксирование результатов
51	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники прыжки через скакалку. Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики



52	<p>Техника стоек баскетболиста.</p> <p>Техника остановки в два шага.</p> <p>Ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Овладение организаторскими способностями (демонстрация упражнений)</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>
53	<p>Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Закрепление техники стоек баскетболиста.</p> <p>Закрепление техники остановки в два шага.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча на месте и в движении. Развитие скоростных способностей. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>
54	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	<p>Корректировка техники и тактики игры</p>

	Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.			
55	Изучение терминологии и правила игры по баскетболу. Овладение организаторскими способностями.  Закрепление техники ведения мяча.  Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди на месте.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики игры
56	Развитие скоростных способностей.  Закрепление техники ведения мяча.  Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.  Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры
57	Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдение правил игры.	Корректировка техники и тактики игры

58	<p>Развитие скоростных способностей. Закрепление техники ведения мяча. Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Игра.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
59	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
60	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
61	<p>Развитие скоростных</p>	1	<p>Выполнить</p>	Корректировка техники и тактики игры

	<p>способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная игра в баскетбол.</p>		<p>упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	
62	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Изучение техники броска одной рукой от плеча на месте.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
63	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте. Учебная</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры

	игра в баскетбол.			
64	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Закрепление техники ведения мяча.</p> <p>Закрепление техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди.</p> <p>Закрепление техники броска одной рукой от плеча на месте.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
65	ОРУ. Сочетание приемов. Учебная игра в баскетбол.	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
66	ОРУ. Ведение, передача, бросок мяча. Учебная игра в баскетбол.	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
67	<p>Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Учебная игра в стритбол.</p>	1	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
68	Бег с ведением мяча до 1000 м.	1	<p>Выполнить упражнения и</p>	Корректировка техники и тактики игры

	<p>Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции.</p> <p>Вырывание и выбивание мяча.</p> <p>Стритбол.</p>		<p>выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	
<b>69</b>	<p>Остановка 2 шагами и прыжком после ведения.</p> <p>Броски с дальней дистанции.</p> <p>Терминология б/б</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
<b>70</b>	<p>Остановка прыжком после ведения.</p> <p>Броски с дистанции.</p> <p>Учебная игра в баскетбол.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил игры.</p>	Корректировка техники и тактики игры
<b>71</b>	<p>Передачи мяча в движении.</p> <p>Броски с дальней дистанции после передачи.</p> <p>Судейство в учебных играх по стритболу.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники и тактики игры
<b>72</b>	<p>Броски с места, после ведения, после ловли, со средней и дальней дистанции.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Соблюдение правил</p>	Корректировка техники и тактики игры

	Вырывание и выбивание мяча. Игра в стритбол.		игры.	
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>6 ч</b>		
73	Инструктаж по ТБ на уроке спортивных игр  Стойка игрока. Передача мяча сверху 2-я руками, в парах.  Учебная игра.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
74	ОРУ в движении  Комбинация из освоенных элементов (прием-подача-удар)  Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
75	Передача мяча 2-я руками сверху парах.  Прием мяча снизу 2-я руками над собой и на сетку.  Учебная игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.
76	Нижняя прямая подача с 3-6 м.  Передача мяча снизу 2-я руками  Игра в мини-волейбол.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники и тактики игры
77	Передвижения в стойке.	1	Выполнить	Корректировка техники и тактики игры, Фронтальный опрос.

	Передача мяча 2-я руками сверху вперед.  Учебная игра в баскетбол.		упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
78	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>10 ч.</b>		
79	Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике.  Строевая подготовка.  Техника бега на короткие дистанции (20м., 30м.).	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Выполнить упражнения по команде учителя.	Корректировка техники бега и правильности дыхания
80	Строевая подготовка.  Бег на короткие дистанции.  Челночный бег 3*10 м	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры. Выполнить упражнения по команде учителя.	Фиксирование результатов
81	Метания малого мяча на дальность.  Сдача контрольного норматива: бег 30м.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контроль.	Фиксирование результатов
82	Техника высокого и низкого старта	1	Выполнить	Корректировка техники бега



	Бег с ускорением		упражнения и выделить ошибки.	
<b>83</b>	<p>Метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контроль.</p>	Фиксирование результатов
<b>84</b>	<p>Техника метания малого мяча на дальность.</p> <p>Развитие скоростно–силовых способностей.</p> <p>Сдача норматива: челночный бег 3*10 м.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контроль.</p>	Фиксирование результатов
<b>85</b>	<p>Техники бега на короткие дистанции</p> <p>Эстафетный бег.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники бега
<b>86</b>	<p>Прыжки в длину с места</p> <p>Сдача норматива: метание мяча на дальность.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p> <p>Контроль.</p>	Корректировка техники метания
<b>87</b>	<p>Метания малого мяча в цель.</p> <p>Развитие точности движения.</p>	<b>1</b>	<p>Выполнить упражнения и выделить ошибки.</p>	Корректировка техники метания

88	Метания малого мяча в цель. Эстафеты и игры по л/а	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники метания
	<b>Кроссовая подготовка.</b>	<b>9 ч.</b>		
89	ТБ на уроках. Бег на длинные дистанции. (200-400 м)  Развитие выносливости.  Развитие координационных способностей.	1	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
90	Бег на длинные дистанции. (200-400м.).  Развитие выносливости – бег 8 мин.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
91	Техника бега на длинные дистанции  Бег на расстояние и на заданное время. (400-600м)	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
92	Бег по пересеченной местности (600-800м)  Реагирование на сигнал	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
93	Бег на длинные дистанции. (600-800м)  Длительный бег с переходом на ходьбу	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега

<b>94</b>	Бег на длинные дистанции (800-1000м)  Длительный бег с переходом на ходьбу	<b>1</b>	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
<b>95</b>	Реагирование на сигнал.  Бег на длинные дистанции (600-800м)	<b>1</b>	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
<b>96</b>	Техника бега на длинные дистанции  Длительный бег (1200-1500 м)	<b>1</b>	Выполнить упражнения и выделить ошибки.	Корректировка техники и тактики бега
<b>97</b>	Выполнение дыхательных упражнений.  Сдача норматива-1000 м., 1500 м.	<b>1</b>	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Контроль.	Корректировка техники и тактики бега
	<b>Спортивные игры (волейбол)</b>	<b>5 ч.</b>		
<b>98</b>	Техника безопасности на уроке. Нижняя прямая подача мяча. Игровые задания на укороченной площадке. Игра.	<b>1</b>	Ответить на вопросы по т/б. Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники, исполнение
<b>99</b>	Нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача мяча сверху двумя руками в парах. Игра.	<b>1</b>	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники, исполнение

100	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники, исполнение
101	Комбинация из освоенных элементов (прием - подача – удар). Стойки и передвижения игрока. Игра по упрощенным правилам.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники, исполнение
102	Стойки и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Игра.	1	Выполнить упражнения и выделить ошибки. Соблюдать правила игры.	Корректировка техники, исполнение

#### ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Легкая атлетика» 11 часов</b>			
<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>1 час</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
<b>Теоретический материал</b>	<b>Параграфы в учебнике. Презентации, по темам:</b>  - техника безопасности на уроке по легкой атлетике.  - Строевая подготовка.  - Техника бега на короткие дистанции.  - Метания малого мяча на дальность.	<b>7 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)

		- ОРУ, СУ. - Прыжок в длину с места, с разбега.		
<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>		<b>1 час</b>	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>		<b>1 час</b>	<b>Zoom</b>
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>		<b>1 час</b>	<b>Zoom</b>

**ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура**

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Кроссовая подготовка» 9 часов</b>			
<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.	<b>1 час</b>	<b>Zoom, ютуб</b>
<b>Теоретический материал</b>	<b>Параграфы в учебнике. Презентации, по темам:</b>  - техника безопасности на уроке.  - Техника бега на длинные дистанции.  - Бег с препятствиями.  - развитие выносливости.	<b>5 часов</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>	<b>1 час</b>	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps

	<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>	<b>1 час</b>	<b>Zoom</b>
	<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>	<b>1 час</b>	<b>Zoom</b>

**ПТП при электронном обучении по предмету Физическая культура**

Часть модуля	Краткое содержание	Количество часов	Используемые ресурсы
<b>Модуль «Спортивные игры» 4 часа</b>			
<b>Введение</b>	Режим изучения модуля, используемые электронные ресурсы, платформы, обзор тем теоретического материала.		<b>Zoom, ютуб</b>
<b>Теоретический материал</b>	<b>Параграфы в учебнике. Презентации, по темам:</b>  - Инструктаж по технике безопасности на уроке.  - Броски, передачи, перехват мяча. - Правила игры в баскетбол.	<b>3 часа</b>	Образовательная платформа школы (облачный диск)
<b>Самостоятельный контроль знаний</b>	<b>Тестовые задания по темам, интерактивные задания на платформах.</b>	<b>0,5 час</b>	Платформы: Я класс Решу ВПР LearningApps
<b>Консультация</b>	<b>Вопросы по теме</b>		<b>Zoom</b>
<b>Итоговый контроль</b>	<b>Контрольная работа в онлайн режиме</b>	<b>0,5 час</b>	<b>Zoom</b>

**8. Перечень методических, учебно - методических материалов, использованной литературы, материально - техническое обеспечение, в том числе применяемые при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.**

№	Наименование	количество
1.	Рабочие программы по физической культуре	1
2.	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я. Виленского. В.И Ляха. 1-4 класс: В.И. Лях. «Физическая культура» М, Просвещение,2013г. 5-6-7класс: М.Я. Виленский. Москва «Просвещение» 2017 год. 8-9 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год. 10-11 класс: В.И. Лях. Москва. «Просвещение» 2014 год.	60 шт. 45 шт. 20 шт. 20 шт.
3.	Плакаты методические	1шт
		.
4.	Стенка гимнастическая	5шт
5.	Рулетка измерительная (10м, 50м)	1шт
6.	Номера нагрудные	25шт
7.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1шт
8.	Мячи баскетбольные для мини-игры	10шт
9.	Жилетки игровые с номерами	20шт
10.	Сетка волейбольная	1шт
11.	Мячи волейбольные	6шт
12.	Мячи футбольные	4шт

13.	Скамейка гимнастическая жесткая	4шт
14.	Комплект навесного оборудования	4шт
15.	Маты гимнастические	4шт
16.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	6шт
17.	Мяч малый (теннисный)	4шт
18.	Скакалка гимнастическая	15шт
19.	Обруч гимнастический	20шт
20.	Гантели 1,5 кг.	10 пар.
21.	Конусы для разметки	10шт
22.	Мячи резиновые	10шт
23.	Свисток спортивный	2шт
24.	секундомер	2шт
25.	Ступенька универсальная (для степ-теста)	10шт
26.	Аптечка медицинская	1шт
27.	1ед.	
28.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1ед.
29.	Сектор для прыжков в длину	1ед.
30.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1ед.

31.	Площадка игровая баскетбольная	1ед.
32.	Площадка игровая волейбольная	1ед.

**Дистанционные технологии:**

Платформы: Я класс. Решу ВПР, ютуб.