

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа 264 Кировского района Санкт-Петербурга
198302, Санкт-Петербург, улица М. Казакова, дом 3 корп. 2.

РАССМОТРЕНА

на заседании

педагогического совета

Протокол ПС 12 от 30.08.2023

«УТВЕРЖДАЮ»

директор ГБОУ СОШ № 264

приказ10/3 от 31.08.2023

----- Шведова И.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧИТЕЛЯ

по курсу «Физическая культура »

(предмет, курс)

класс 10

учитель Афанасьева О.А.

высшая квалификационная категории

срок реализации 2023-2024 учебный год

Санкт-Петербург

2023

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка
2. Тематический план (основное содержание) учебного курса
3. Календарно-тематический планирование
4. Требования к уровню подготовки учащихся
5. Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков
6. Перечень ресурсного обеспечения
7. Список литературы, учебных пособий

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2020)
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2020).

Основные содержательные линии

В рабочей программе выделены две содержательные линии: «Укрепление здоровья и личная гигиена» и «Физическое развитие и физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает: 1) знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, подбора спортивной одежды и обуви, а также требования к соблюдению безопасности при выполнении физических упражнений; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в

режиме учебного дня и активного отдыха, наблюдения за индивидуальной осанкой и телосложением, измерения частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 3) комплексы оздоровительной и корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений.

Вторая содержательная линия включает: 1) знания о физических упражнениях, их роли и значении в физической подготовке человека, правилами их выполнения; 2) простейшие способы организации самостоятельных занятий по развитию основных физических качеств и освоению физических упражнений, приемы наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности; 3) жизненно важные двигательные умения и навыки, подвижные игры и упражнения из базовых видов спорта.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Характеристика учебного предмета

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры. Для более полной реализации цели и задач настоящей программы по физической культуре необходимо уроки физической культуры дополнять внеклассными формами занятий (физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, физкультминутки, подвижные перемены и т. д.).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
- образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.).

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.
- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры;

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть

зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

Место в базисном и учебном плане школы

В федеральном базисном учебном плане на предмет физической культуры в 10 классе выделяется 3 учебных часа в неделю. Общее число часов за год обучения составляет 102 часов. Из этого объема в программе выделяются резервные уроки, которые используются преподавателями по своему усмотрению.

Структура и содержание рабочей программы

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры»

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и 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. 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

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Для освоения базовых основ физической культуры в 10 классе отведено 60 часов, на вариативную часть – 8 часов. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждом триместре на первых уроках 8-10 минут, в течение триместра по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». В связи с не имеющейся материальной базой, отведенные часы лыжной подготовки в базовой части распределены в спортивные игры. Упражнения на брусьях в виде

«Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений. Вариативная часть распределена на следующие часы :8 часов- бадминтон. (см. Таблица 1,2).

Таблица 1.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	60
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкоатлетические упражнения.	24
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	14
1.4	Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)	4
1.5	Спортивные игры	18
2	Вариативная часть	8
2.1	Бадминтон	8
	Всего часов	68

Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по полугодиям

№ п/п	Разделы программы	Учебные часы	I полугодие	II полугодие
1	Основы знаний	в процессе урока		
2	Легкая атлетика	24	12	12
3	Гимнастика	14	14	
4	Баскетбол	6	6	
5	Волейбол	12		12
6	Бадминтон	8		8
7	ОФП и кроссовая подготовка	4		4
	Итого	68	32	36

Контроль в процессе физического воспитания.

Контроль в физическом воспитании является разновидностью деятельности специалиста и необходимым составным элементом целесообразного построения процесса обучения и воспитания занимающихся, управления его результативностью.

Учет получаемых результатов - необходимое условие целенаправленности любого педагогического процесса. Проверка и оценка позволяют определить уровень физической подготовленности, степень развития отдельных физических качеств и сформированности двигательных навыков. Объективный анализ полученных результатов дает специалистам конкретные данные для оперативного влияния на использование различных средств и методов с целью управления процессом физического воспитания.

Сущность контроля в физическом воспитании - определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия и предполагает наличие "принципа перманентного планирования и контроля".

Следовательно, проблема управления в процессе физического воспитания решается с помощью аппарата управления, которым является педагогический контроль.

Педагогический контроль в целом прослеживает взаимосвязь и соответствие между педагогически направленными воздействиями, запланированными результатами и реально полученными. В случае же их несоответствия должны приниматься необходимые решения и вноситься коррективы в запланированный процесс физического воспитания.

Направления педагогического контроля.

Педагогический контроль охватывает все стороны процесса, но в нем можно выделить 3 основных направления (аспекта):

- контроль совокупности внешних факторов направленных воздействий на обучаемых ("факторы воздействий");
- контроль двигательной деятельности занимающихся;
- контроль "эффекта воздействий".

Предпосылкой планирования и начальной частью педагогического контроля является контроль исходного уровня возможностей обучаемых к реализации поставленных **задач**:

- индивидуального уровня физического развития (в частности физических качеств);
- фонд двигательных умений и навыков;

- мотивацию и индивидуальные установки к предстоящей деятельности.

На основании его происходит распределение занимающихся по группам и конкретизация программы занятий.

Контроль внешних факторов, воздействующих на обучаемых, включает:

- контроль внешних условий (санитарно-гигиенического состояния, метеорологическую информацию, средовых факторов: среднегорья, повышенной солнечной радиации);
- контроль воздействия педагога (профессиональность действий педагога и соблюдение норм педагогической этики).
-

Контроль двигательной деятельности занимающихся включает:

- контроль формирования и совершенствования двигательных умений и навыков;
- контроль объема и характера нагрузок, режима их чередования с отдыхом;
- контроль взаимодействий обучаемых (парных и групповых взаимных воздействий, а также межличностных отношений);
- контроль функционального состояния организма (функциональный сдвиг).

Состояние специальной физической подготовленности лучше оценивать с помощью специфических показателей, адекватных естественным условиям спортивной деятельности и максимально приближенных к соревновательным.

Контроль эффекта воздействий предусматривает определение вклада занятий в формирование умений, навыков и знаний у обучаемых, в их физическое развитие и совершенствование личностных качеств.

Различают эффект текущих воздействий (одного или нескольких занятий) и кумулятивный эффект физического воспитания.

Эффект - "больше" физиологическое понятие.

Срочный эффект предполагает наличие изменений после выполнения физического упражнения или в конце занятий.

Отставленный эффект - изменения в организме происходят через некоторое время после занятий и до начала очередного. Кумулятивный эффект носит устойчивый характер и приобретает после продолжительного периода регулярных занятий.

Итак, главное направление педагогического контроля заключается в анализе соотношений динамики педагогически направленных воздействий и педагогически обусловленных изменений уровня образования, развития и поведения занимающихся. Несоответствие реальных отношений планируемому целевым результатам определяет необходимость уточнения направленности и параметров педагогических воздействий и внесение соответствующих корректив в предварительно намеченный план.

Данные контроля заносятся в учетную документацию в соответствии с официальными требованиями, предъявляемыми к их ведению:

- журнал учета работы группы (списочный состав, учебный материал, посещаемость занятий, успеваемость);
- протоколы тестирования и соревнований;
- медицинские карточки (данные врачебного контроля, ведутся медицинскими работниками);
- рабочий дневник педагога .В нем отражается практический опыт работы, содержание и методические особенности занятий, дается характеристика занимающихся.
- журнал учета наличия и состояния оборудования и др.

Виды педагогического контроля.

Успешность процесса физического воспитания в значительной мере определяется своевременностью контроля (соотношением его по времени со структурными звеньями этого процесса) и его постоянством.

Содержание контроля определяется спецификой предмета и дидактическими задачами этапа обучения.

Предварительный контроль проводится для определения возможностей занимающихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы. Он позволяет внести уточнения в планирование учебных задач, средств и методов их решения. Можно проверить выполнение упражнений, структурно схожих с новыми; проверить знания, умения и навыки после длительных перерывов в занятиях для планирования индивидуальных занятий. Исключение составляют физические упражнения, требующие длительной подготовки организма к большим объемам работы (лыжные гонки, бег на длинные дистанции).

Оперативный контроль позволяет оценить решающие моменты педагогических воздействий на занятии (в школе, преимущественно, качество освоения двигательных действий) для оперативного управления деятельностью обучаемых и достижения эффекта занятия.

Текущий контроль предполагает непрерывное проведение контроля на каждом занятии (от урока к уроку) в течение недели. Определяется результативность обучения и повседневное изменение состояния занимающихся. Прослеживается и динамика показателей индивидуального состояния между данным и очередным занятием для оценки последствия и хода восстановительных процессов (от чего зависит эффект очередного занятия).

Для проведения текущего контроля следует применять методы (как и при оперативном контроле), требующие минимальных затрат времени без дополнительных затрат сил обучаемых. Результаты текущего контроля способствуют уточнению содержания плана на данном этапе и более эффективному осуществлению учебно- воспитательного процесса.

Основные требования, предъявляемые к контролю:

- своевременность (соответствие срокам планирования);
- систематичность (регулярность);
- объективность, точность и достоверность (повышает достоверность информации);
- полнота (достаточная всесторонность, охват основных показателей процесса физического воспитания).

Средства и методы контроля на уроке физической культуры.

Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств;
- изменение состояния организма.

Педагогический контроль на уроках преимущественно состоит в проверке и оценке вышеперечисленных факторов у учащихся.

Педагогический контроль за формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков

Степень освоения двигательных действий контролируется в объеме изучаемых требований, т.е. с учетом особенностей этапа обучения.

Средством контроля - являются изучаемые физические упражнения.

- На этапе разучивания техника упражнений может проверяться также посредством выполнения отдельных элементов или структурно схожих подводящих упражнений, выполняемых в облегченных условиях.
- На этапе углубленного разучивания контролируется техника навыка в стандартных условиях выполнения.
- На 3-ем этапе совершенствования (умения 2-го порядка) техника оценивается в изменяющихся условиях, во взаимосвязи с количественными результатами (при значительных физических напряжениях), в соревновательной обстановке, т.е. в усложненных условиях.

Степень освоения двигательных действий определяется: по 5-балльной системе с учетом характера и количества ошибок:

"5"- упражнение выполнено правильно, свободно и точно;

"4"- упражнение выполнено слитно, но было допущено до 2-х незначительных ошибок (связанных с неточным выполнением техники);

"3"- упражнение выполнено с 3-мя незначительными или одной значительной ошибкой (ведущей к искажению основ техники);

"2"- упражнение выполнено с искажениями основ техники;

"1"- упражнение не выполнено полностью или отказ от выполнения.

Оценка производится визуально.

Проверка и оценка уровня развития физических качеств.

Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты). Могут применяться ТСО: динамометры, тренажеры. Тесты, применяемые для контроля, можно разделить на 2 группы:

- физические упражнения, входящие в содержание программы и поддающиеся стандартизации;
- физические упражнения для контроля тех физических качеств, которые не могут быть определены упражнениями 1-й группы (прыжок в длину или в высоту с места).

Проверка проводится в одинаковых условиях для всех учеников. Для повышения объективности оценки данного качества лучше использовать одно физическое упражнение. Чаще следует проверять те физические качества, которые в большей мере изменяются. В течение четверти целесообразно ежемесячно контролировать неспецифичные физические качества для раздела, а специфичные - на стыке с последующим разделом.

Требования к тестам:

- простота (по биомеханической структуре);
- оперативность (минимум времени на выполнение и обработку);
- надежность (высокая степень совпадения результатов при повторном тестировании)
- информативность ("валидность" - достаточная степень точности измеряемого качества);
- стабильность (воспроизводимость результатов через некоторое время).

Тесты, как правило, органически связаны с содержанием урока.

Методика контроля обеспечивает объективность результатов.

Основной метод контроля физических упражнений у учеников - соревновательный (проведение контрольных испытаний).

Могут применяться и другие методы (динамометрия, градуирование).

Сравнение результатов тестирования предварительного, текущего, этапного и итогового контроля с нормативами школьной программы позволяет судить о степени решения учебных задач в соответствующем периоде.

Контроль функционального состояния учащихся.

Контроль динамики функциональных сдвигов в организме занимающихся учитель проводит по ряду частных и комплексных признаков.

Он включает:

- контроль внешних объективных признаков состояния учеников, выражающихся в проявлениях работоспособности, их поведении и внешнем виде. Методы контроля - общепедагогические, визуальные;
- самооценку учениками своего состояния (самочувствия, настроения, готовности к действию). Методы контроля - общепедагогические, словесно- описательные;
- контроль динамики функционального состояния по интегральному показателю - величине ЧСС.

По совокупности этих показателей контролируют изменения исходного состояния занимающихся, оценивая одновременно и эффект занятий.

полугодие	Всего часов	Вид контроля	
		Тесты и зачеты	Другое
1 полугодие	32	8	
2 полугодие	36	10	
Всего:	68	18	

Программа позволяет добиваться следующих **результатов освоения образовательной программы** основного общего образования:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Тематический план (основное содержание курса)

Назв. темы Кол-во часов	Кол-во часов	Содержание курса	Основная цель, задачи изучения курса	Характеристика основных видов деятельности ученика
----------------------------	--------------	------------------	--------------------------------------	--

<p>Знания о физической культуре</p>	<p>В течение учебного года</p>	<p><u>Понятие о физической культуре.</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием, социальным благополучием.</p> <p>Профилактика профессиональных заболеваний.</p> <p>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</p> <p>Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.</p> <p><u>Олимпийские игры.</u></p>	<p>Основная цель: Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Задачи: Выработать овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.</p> <p>Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.</p> <p>Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Участвовать в диалоге на уроке.</p> <p>Уметь слушать и понимать других. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Расширять и углублять знание об истории Олимпийских игр.</p> <p>иметь представление:</p> <ul style="list-style-type: none"> о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития; о правилах проведения закаливающих процедур; об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости); вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
--	---------------------------------------	--	--	---

		<p>Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение, их социальная направленность и формы организации.</p> <p>Организация игровой деятельности среди учащихся младших классов.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).</p> <p><u>Профилактика травматизма</u></p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>		<p>выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);</p> <p>выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;</p> <p>Демонстрировать уровень физической подготовленности.</p>
<p>Легкая Атлетика</p>	24	<p><u>Совершенствование техники спринтерского бега:</u></p> <p>Высокий и низкий старт до 40 м.</p> <p>Стартовый разгон</p> <p>Бег на результат 100м.</p>	<p>Основная цель: Развить, закрепить и совершенствовать навыки овладения двигательными действиями.</p> <p>Задача:</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>

	<p>Эстафетный бег.</p> <p>Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 2000 м; равномерный</p>	<p>упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту;</p> <p>Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики;</p> <p>Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>
--	--	---	--

	<p>6_минутный бег.</p> <p><u>Прыжковая подготовка.</u></p> <p><i>Прыжки в высоту:</i></p> <p>Через планку, способом перешагивание. Основные фазы прыжка. Специальные прыжковые, подводящие и имитационные упражнения. Техника разбега. Последние три шага разбега. Техника прыжка в фазе полета и приземления. Отработка техники прыжка в целом с использованием прыжков через планку.</p> <p><i>Прыжки в длину:</i></p> <p>с разбега</p> <p>с места</p> <p>Основные фазы прыжка. Подводящие упражнения для отталкивания. Определение длины своего индивидуального разбега. Выполнение прыжков в длину в целом.</p>	<p>Роль скоростно-силовых качеств при прыжках в высоту.</p> <p>Совершенствование техники прыжков в высоту.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p>
--	--	--	--

Гимнастика	14	<p><u>На совершенствование техники метания в цель и на дальность</u></p> <p>Метание мяча 150 г., с 4-5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1X1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (1-3 кг) двумя руками из различных исходных положений.</p> <p><u>Строевая подготовка</u></p> <p>Совершенствование строевых упражнений:</p> <p>Пройденный в предыдущих классах материал.</p> <p>Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре, восемь в движении.</p>		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках ; правильно выполнять разбег, толчок, приземление, приземляться в яму на две ноги.</p> <p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений. Выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча.</p>
------------	----	---	--	---

	<p><u>Акробатические упражнения.</u></p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев стойка на лопатках, переворот на живот, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><u>Гимнастические упражнения прикладного характера:</u></p> <p>танцевальные упражнения, упражнения на низкой</p>	<p>Основная цель: Более углубленное изучение и совершенствование техники гимнастических упражнений.</p>	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу;</p> <p>Применять правила безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды.</p> <p>Выполнять перестроения в строю.</p> <p>Осваивать и демонстрировать умение выполнять повороты на пол-оборота.</p> <p>Следить за самочувствием при физических нагрузках;</p> <p>Контролировать режимы нагрузки на организм.</p> <p>Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.</p> <p>Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p>
--	--	---	---

		<p>перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.</p> <p><u>Опорный прыжок</u></p> <p>Виды разбега и наскока на мостик.</p> <p>Опорный прыжок «ноги врозь через гимнастический козел в ширину». Фазы прыжка.</p> <p>Последовательность выполнения упражнений для освоения прыжка.</p> <p>Страховка и помощь.</p>	<p>Выполнение упражнений из гимнастики с элементами акробатики для развития равновесия, гибкости и ловкости.</p> <p>Задачи:</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости</p>
--	--	---	--	---

<p>Спортивные игры.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>26</p> <p>6</p>	<p>Техника безопасности при работе с баскетбольными мячами.</p> <p><u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.:</u></p> <p>Комбинации из освоенных</p>	<p>Основная цель: Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.</p>	<p>при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной гимнастики.</p> <p>Демонстрировать правильное выполнение опорного прыжка «ноги врозь через гимнастический козел в ширину».</p> <p>Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.</p> <p>Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.</p> <p>Умение объяснять свой выбор и игру.</p> <p>Проявлять доброжелательность, взаимопонимание,</p>
--	----------------------------------	--	---	--

	<p>элементов техники.</p> <p><u>Совершенствование ловли и передач мяча:</u></p> <p>Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p><u>Совершенствование техники ведения мяча:</u></p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p><u>Совершенствование техники бросков мяча:</u></p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Штрафные броски.</p> <p><u>Совершенствование техники защитных действий:</u></p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p>	<p>Задача: Воспитание этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Добиться у учащихся осмысления правил игры.</p> <p>Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации.</p> <p>Анализ игровой ситуации.</p>	<p>оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Демонстрировать навыки ведения мяча, выполнения бросков и передач в кольцо одной рукой.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча двумя руками снизу.</p>
--	--	--	--

	<p><u>Совершенствование техники</u></p> <p><u>Перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей:</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><u>Совершенствование тактики игры:</u></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u></p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Техника безопасности при</p>		<p>Демонстрировать технику выполнения передачи мяча двумя руками сверху и технику выполнения приема мяча</p>
--	---	--	--

<p>Волейбол</p>	<p>12</p>	<p>работе с волейбольными мячами.</p> <p><u>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек.:</u></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники.</p> <p><u>Совершенствование техники приемов и передач мяча:</u></p> <p>Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p><u>Совершенствование техники подачи мяча:</u></p> <p>Варианты подач мяча; прямая, боковая, нижняя.</p> <p><u>Совершенствование техники нападающего удара:</u></p> <p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p><u>Совершенствование техники защитных действий:</u></p>	<p>Задача: Совершенствование техники выполнения приема и передачи мяча.</p> <p>Разучивание и совершенствование техники выполнения приемов применяемых в игре.</p>	<p>двумя руками снизу.</p> <p>Осваивают, совершенствуют и демонстрируют технику выполнения приемов применяемых в игре.</p> <p>Организовать и провести игру с учащимися младших классов, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.</p>
------------------------	------------------	---	---	---

<p>Бадминтон</p> <p>ОФП и кроссовая подготовка</p>	<p>8</p> <p>4</p>	<p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p><u>Совершенствование тактики игры:</u></p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p><u>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:</u></p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p>Правила игры в бадминтон, подачи, удары, жонглирование, учебная игра в парах</p> <p>Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки и ОФП.</p> <p>ОРУ в движении.</p>	<p>Основная цель: Разучивание и выполнение с учетом индивидуальных особенностей физического развития:</p> <p>Упражнения на развитие силы мышц</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.</p> <p>Выполнять нормативы.</p> <p>Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p>Характеризовать показатели</p>
--	---------------------------------	--	---	---

		<p>Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u></p> <p>Бег по пересеченной местности с увеличением количества времени.</p> <p><u>Развитие прыжковой выносливости:</u></p> <p>Прыжки на скакалке; прыжки на двух ногах: на одной; на скамейку.</p> <p><u>Скоростно-силовая подготовка:</u></p> <p>Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры. Метание набивного мяча весом 1 кг.</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p>	<p>нижних и верхних конечностей, на группы мышц туловища (спины, живота, ягодиц).</p> <p>Задача:</p> <p>Формировать умение расслабляться во время сильного мышечного напряжения.</p> <p>Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>физического развития.</p> <p>Характеризовать показатели физической подготовки.</p> <p>Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p> <p>Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.</p>
--	--	---	---	--

Календарно-тематическое планирование

Количество часов в неделю – 2

Учебник для 10-11 класса общеобразовательный учреждений: «Физическая культура 10-11 классы» авт. В.И.Лях (М. Просвещение, 2020 г.)

№ п/п	Тема раздела/урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты			Виды и формы контроля
					Предметные	Метапредметные УУД	Личностные УУД	
						Познавательные: Коммуникативные Регулятивные:		
	1 полугодие ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1 2						
1	Техника безопасности, низкий старт	1	Вводный	Как вести себя в зале и на спорт. площадке	Знать и соблюдать т\б	1.Использовать общие приемы решения поставленных задач 2.Слушать учителя 3.Планировать свои действия с поставленными	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Текущий

						задачами		
2	Низкий старт, стартовый разгон, финиширование	1	Совершенствовани	Что такое спринт, для чего он нужен	Демонстрировать технику л\а упр.	1.Ориентироваться в разнообразии Поставленных задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.планировать свои действия с поставленной задачей	Раскрывать внутреннюю позицию школьника	Текущий
3	Низкий старт, стартовый разгон, эстафетный бег, финиширование	1	Совершенствия	Для чего нужен низкий старт	Демонстрация техники низкого старта	1.Планировать свои действия 2.Договариваться и прийти к общему решению 3.Устранять характерные ошибки	Проявлять познавательный интерес к новому материалу	Текущий
4	Низкий старт, эстафетный бег, передача эстафетной палочки	1	Совершенствия	Как корректировать технику бега	Демонстрация техники эстафетного бега	1.Оценивать правильность поставленных задач 2.Взаимодействие со сверстниками 3.Выявлять и устранять ошибки	Самоанализ и контроль результатов	Текущий
	Низкий старт, Финиширов		Совершенствован	Как корректировать	Демонстрация	1.Самостоятельно формулировать поставленные	Понимание причин	

5	ание, круговая эстафета	1	ие	передачу эстафетной палочки	техники эстафетного бега	задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать правила безопасности	успеха в данном виде деятельности	Текущий
6	Бег 60 м на результат	1	Тестовый	Как правильно распределить силы на короткую дистанцию	Осваивать технику беговых упражнений	1.Оценивать правильность выполнения поставленных задач 2.Устранить характерные ошибки 3.Соблюдать правила безопасности	Правильно распределить силы по дистанции	Учетный
7	Бег 100 м на результат	1	Тестовый	Финиширование на короткую дистанцию	Осваивать технику беговых упражнений	1.Оценивать правильность поставленных задач 2.Устранить характерные ошибки 3. Соблюдать правила безопасности	Финиш – как залог успеха	Учетный
	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Комбинированный	Как корректировать технику	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи и анализировать	Осуществлять самоконтроль	Текущий

8				прыжка	ки	2.Обращаться за помощью к учителю. 3.Вносить коррективы в свою деятельность		
9	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Комбинированный	Как правильно подобрать разбег	Демонстрация техники	1.Ориентироваться в разнообразии способов. 2.Обоащаться за помощью к учителю 3.Уметь формулировать свои затруднения	Правилено оценить свои ошибки	Текущий
10	Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега	1	Тестовый	Подготовка к соревнованиям	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения поставленной задачи 2.Договариваться и приходить к общему решению задачи 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку, самообладание	Учетный
11	Метание мяча на дальность	1	Комбинированный	Техника метание мяча на дальность	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения поставленной	Проявлять выдержку и самооб	Текущий

				ть		задачи 2.Адекватно воспринимать оценку учителя 3.Оценивать правильность выполнения действий	ладение	
12	Метание мяча на дальность	1	Тестовый	Техника метание мяча на дальность	Демонстрация техники	1.Выделять учебные задачи 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Оценивать правильность выполнения действий	Самоанализ и контроль	Учетный
	Спортивные игры	6						
13	Баскетбол Правила поведения и т\б, сочетанием приемов передвижений и остановок	1	Комбинированный	Как играть в б\б	Стойка игрока передвижения	1.Выделить учебные задачи 2.Слушать учителя, вести диалог 3.Соблюдать правила безопасности	Совершенствовать изученный материал	Текущий
	Передачи различными		Тестовый	Как нужно	- стойк	1.Анализировать двигательные	Принимать	Учетный

14	способами, бросок мяча одной рукой в движении	1		выполнять шаги, способы передвижений	а игрок а - приставно й шаг	действия 2.Слушать учителя, взаимодействовать со сверстниками 3.Выбирать действия в соответствии поставленными задачами	оперативное решение	
15	Бросок мяча одной рукой в движении от плеча	1	Изучение нового материала	Как б\б влияет на зрение	Стойка, перемена в стойке	1.Ставить новые учебные задачи 2.Взаимодействие со сверстниками при выполнении игровых приемов 3.Контролировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Текущий
16	Штрафной бросок, быстрый прорыв	1	Комбинированный	Что такое штрафной бросок	Демонстрация техники штрафного броска	1.Выделять учебные задачи 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Уметь создавать конфликты	Текущий
17	Штрафной бросок. Быстрый прорыв.	1	Комплексный	Как корректировать технику	Демонстрация техники	1.Анализировать двигательные действия	Уметь создавать	Текущий

	Зонная защита			броска	ки	2.Обращаться за помощью и уметь формулировать свои затруднения 3.Контролировать свои действия	конфликтов	
18	Штрафной бросок. Позиционно-е нападение зонная защита	1	Комбинированный	Что такое тактика игры	Демонстрация техники	1.Овладеть терминологией 2.Уметь управлять своими эмоциями 3.Соблюдение правил т\б	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Текущий
	ГИМНАСТИКА	14						
19	Правила поведения и техника безопасности, строевые упражнения, ОРУ	1	Комбинированный	Уметь выполнять строевые упражнения	Правила соревнований по гимнастике	1.Ставить новые задачи 2. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 3.Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять ошибки	Текущий
20	Строевые упражнения, ОРУ с гимнастическими	1	Комбинированный	Разучить новый комплекс ОРУ	Организаторские умения	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения	Выявлять и устранять ошибки	Учетный

	палками, висы, подтягивание из положения лежа				ия	задач 2.Умение управлять своими эмоциями 3.Соблюдать технику безопасности	и	
21	Строевые упражнения, ОРУ с обручем, висы, подтягивание из п\лежа	1	Тестовый	Разучить комплекс ОРУ	Самостоятельно составить комплекс	1.Ставить новые задачи, анализировать двигательные действия 2.Взаимодействие со сверстниками во время выполнения ОРК 3. Соблюдать технику безопасности	Выявлять и устранять типичные ошибки	Учетный
22	Строевые, ОРУ со скакалками, висы, отжимание от скамейки	1	Комплексный	Как возникла гимнастика	Основные виды гимнастики	1.Ставить новые задачи 2.Уметь вести дискуссию 3.Контролировать свои действия	Изучать историю гимнастики	Текущий
23	Строевые, ОРУ с набивными мячами,	1	Комплексный	Строевые приемы	Четко выполнять упражнения	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за	Изучение нового матери	Текущий

	скакалка за 1 мин.				изучающие команды	помощью, формулировать свои затруднения 3.Регулярно осуществлять самоконтроль	ала	
24	Строевые упражнения, висы, скакалка за 1 мин.	1	Тестовый	Что такое смешанные висы	Висы смешанные	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Учетный
25	Строевые упражнения, ОРУ на гимнастической скамейке, скакалка за 1 мин.	1	Тестовый	Что значит страховка и помощь	Висы смешанные	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Осуществлять самостраховку	Проявлять интерес к новому материалу	Учетный
26	Строевые упражнения, гимнастическая полоса препятствий	1	Тестовый	Четко выполнять строевые команды	Преодоление гимнастической	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач	Проявлять интерес к новому матери	Учетный

				ы	поло сы преп ятств ий на врем я	2.Уметь вести дискуссию 3. Осуществлять самостраховку	алу	
27	ОРУ, опорный прыжок (ноги врозь)	1	Комп лексн ый	Страхов ка при толчке	Ошиб ки при приз емле нии	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формировать свои затруднения 3. Осуществлять самостраховку	Проявл ять интере с к новому учебно му матери алу	Соверше нствован ие
28	ОРУ, опорный прыжок (ноги врозь)	1	Тесто вый	Что значит страхов ка и помощь	Пры жок «ноги врозь »	1Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью 3.Осуществлять самостраховку	Проявл ять интере с к новому матери алу	Учетный
	АКРОБАТИК А	7						
29	ОРУ на шведской стенке,сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад	1	Комп лексн ый	Как выполн ить кувыро к вперед, назад	Демо нстра ция техни ки кувы рка	1.Ставить новые задачи 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Соблюдать	Проявл ять интере с к новому учебно му матери	Изучени е нового учебного материа ла

						технику безопасности	алу	
30	ОРУ, стойка на руках с помощью, стоя на коленях наклон назад	1	Комбинированный	Как выполнять длинный кувырок, мостик из положения стоя	Демонстрация техники кувырка	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Грамотно излагать собственную точку зрения 3.Организовывать учебное сотрудничество	Проявлять навыки сотрудничества и оценивать результаты	Изучение нового материала
31	ОРУ, акробатическая комбинация из 7 элементов	1	Комбинированный	Выполнение акробатической комбинации	Демонстрация техники	1.Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками в процессе упражнений. 3.Анализировать двигательные действия, устранять ошибки	Максимально проявлять свои физические способности	Текщий
32	ОРУ, акробатическая комбинация пресс за 1 мин.	1	Тестовый	Правила соревнований по гимнастике	Демонстрация комбинации	1.Овладеть знаниями о роли гимнастических упражнений 2.Грамотно излагать собственную точку зрения	Максимально проявлять физические способности	Учетный

						3.Устранять ошибки		
	Волейбол	1 2						
33	Правила поведения и т\б Стойка и передвижения игрока, передачи мяча сверху двумя руками в парах	1	Комбинированный	Кто придумал волейбол, правила игры в волейбол	Владеть основными приемами игры в волейбол	1.Использовать приемы решения поставленных задач 2.Взаимодействовать со сверстника при выполнении техники игровых приемов 3.Контролировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
34	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1	Комбинированный	Как играю в волейбол, правила игры в волейбол	Владеть приемами игры в волейбол	1.Анализировать двигательные действия, исправлять ошибки 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Контролировать свои действия	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование
35	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу, прямой нападающий удар	1	Комбинированный	Ходьба, бег и выполнение заданий	Выполнять специальные подготовительные	1.Ставить новые учебные задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Совершенствование

					упра жнен ия	3.Выбирать действие соответствии поставленными задачами	в с	алу	
36	нижняя подача, прямой нападающи й удар, прием мяча снизу	1	Тесто вый	Выполн ение подачи на точност ь	Осва ивать техни ку пода чи	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Взаимодействоват ь со сверстниками во время игры 3.Планировать свои действия		Проявл ять интере с к новому учебно му плану	Учетный
37	Нижняя прямая подача на точность, прямой нападающи й удар, позиционн ое нападение	1	Комб иниро ванн ый	Выполн ение подач на точност ь	Осва ивать техни ку пода чи	1.анализировать двигательные действия, устранять ошибки 2.Обращаться за помощью 3.Контролировать свои действия		Проявл ять интере с к новому учебно му матери алы	Текущий
38	Нижняя прямая подача на точность, прямой нападающи й удар, позиционн ое нападение	1	Комб иниро ванн ый	Комбин ация из освоен ных элемен тов	Осво ить комб инац ию из эле ментов	1.Анализировать двигательные действия, устранять ошибки 2.Взаимодействоват ь со сверстниками 3.Соблюдать		Проявл ять интере с к новому учебно му матери алу	Соверше нствован ие

						технику безопасности		
39	Нижняя прямая подача на точность, прием мяча снизу, прямой нападающий удар	1	Тестовый	Комбинация из разученных элементов	Осуществлять помощь в судействе	1.Ориентироваться в многообразии способов решения задач 2.Взаимодействие со своими сверстниками 3.Выбирать действия в соответствии с поставленными задачами	Проявлять интерес к новому учебному материалу	Учетный
40	Верхняя передача мяча. Прямой нападающий удар. Прием подачи снизу.	1	Совершенствован	Как выполнять нападающий удар	Демонстрация техники нападающего удара	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения задач 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий
41	Верхняя прямая подача, прием подачи, прямой нападающий удар	1	Совершенствован	Как выполнять верхнюю прямую подачу	Демонстрация техники подачи	1.Выделять учебные задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками во время учебной игры 3.Соблюдать	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий

						правила безопасности, выявлять и устранять типичные ошибки		
42	Верхняя прямая подача, прямой нападающий удар, прием мяча снизу	1	Тестовый	Правила и тактика игры	Овладеть терминологией	1.Ставить новые задачи 2.Обращаться за помощью, формулировать свои затруднения 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять навыки сотрудничества	Учетный
43	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1.Ставить новые задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Соблюдать правила безопасности	Оценивать собственные результаты	Совершенствование
44	Прямой нападающий удар, одиночное блокирование	1	Комбинированный	Вырабатывать тактику игры	Учебная игра	1.Анализировать двигательные действия 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Осуществлять	Проявлять навыки сотрудничества в игре	Совершенствование

						самоконтроль за физической нагрузкой		
45	БАДМИНТО НПодачи, удары сверху, жонглирова ние	8 1	Вводн ый	Правил а игры в бадмин тон	Моде лиро вать такти ку игры	1.Выделять и формулировать поставленные задачи 2.Взаимодействовать со сверстниками во время игры 3.Уважать соперника	Проявл ять лично стные качеств а	Текущий
46	Подачи – короткая, длинная, игра открытой и закрытой ракеткой	1	Комб иниро ванн ый	Правил а игры в бадмин тон	Моде лиро вать такти ку игры	1.Ставить новые задачи 2.Управлять своими эмоциями 3.Уметь работать в команде	Проявл ять навыки сотруд ничест ва в игре	Текущий
47	Подачи, жонглирова ние, удары сверху	1	Комб иниро ванн ый	Осущес твлять судейст во	Такти ко- такти чески е дейст вия	1.Анализировать двигательные действия, исправлять ошибки 2.Управлять своими эмоциями 3.Уважать соперника	Проявл ять лично стные качеств а	Текущий
48	Жонглирова ние, удары сверху,	1	Тесто вый	Осущес твлять помощь	Знать прав ила	1.Ориентироваться в разнообразии способов решения	Проявл ять навыки	Учетный

	приемы			в судейст ве	игры	задач 2.Управлять своими эмоциями 3.Владеть навыками контроля и оценки своей деятельности	сотруд ничес тва	
49	Жонглирова ние, удары сверху, учебная игра в парах	1	Комб иниро ванн ый	Самост оятельн о осущест влять судейст во	Такти ко- такти чески е дейст вия	1.Владеть широким арсеналом двигательных действий 2.Вести диалог по основам организации 3.Контролировать свою деятельность, оказывать помощь	Владет ь знания ми по органи зации заняти й	Текущий
50	Учебная игра в парах	1	Комп лексн ый	Самост оятельн о осущест влять судейст во	Такти ко- такти чески е дейст вия	1.Разбирать игровые ситуации 2.Ставить вопросы, обращаться за помощью 3.Соблюдать технику безопасности	Приме нять умения и навыки в самост оятель ной работе	Текущий
51	Жонглирова ние, удары, прием, учебная	1	Тесто вый	Самост оятельн о осущест	Разб ирать свои дейст	1.Выделять и формулировать познавательные	Приме нять умения и	Учетный

	игра в парах			влять судейст во	вия	задачи 2.Обмениваться мнениями, задавать вопросы 3.Планировать свои действия	навыки в самост оатель ной работе	
52	Учебная игра в парах	1	Сорев новат ельны й	Самост оательн о органи зовать соревно вания	Разб ирать свои дейст вия	1.Ставить и формулировать проблемы 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Соблюдать правила безопасности	Прини мать операт ивно решен ие	Соревно вательн ый
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	1 2						
53	Техника безопасност и, прыжок в высоту способом «перешагив ание»	1	Комп лексн ый	Знать правил а соревно ваний по прыжка м	Демо нстра ция техни ки	.1. Ставить и формулировать новые задачи. 2. Формировать собственное мнение и позицию. 3. Соблюдать технику безопасности	Уметь осваив ать прыжо к самост оатель но	Текущий

54	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 шагов разбега с 11 -13 шагов разбега	1	Комбинированный	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники	1.Выявлять и устранять характерные ошибки 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Осваивать самостоятельно но скоростно-силовые упражнения	Текущий
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11 – 13 шагов разбега	1	Тестовый	Как корректировать технику прыжка	Демонстрация техники	1.Ориентироваться в многообразии поставленных задач 2.Обращаться за помощью 3.Планировать свои действия	Проявлять учебно-познавательный интерес	Текущий
56	Низкий старт, стартовый разгон, Эстафетный бег	1	Комбинированный	Что такое челночный бег	Техника челночного бега	1.Выбирать наиболее эффективные способы решения задач 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Оценивать	Самостоятельно осваивать скоростные качества	Текущий

						правильность выполнения упражнений		
57	Низкий старт, стартовый разгон, челночный бег 3x10, финиширование	1	Тестовый	Правила соревнований	Демонстрация техники	1.Правильно оценивать свои результаты 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку, самообладание	Учетный
58	Бег 100 м на результат	1	Тестовый	Как корректировать технику бега	Бегают с максимальной скоростью 60 м	1.Формулировать и выделять познавательные задачи 2.Договариваться и приходить к общему решению 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять выдержку и самообладание	Учетный
59	Бег 100 м на результат по виражу	1	Тестовый	Корректировка бега	Бег с максимальной скоростью	1.Оценивать правильность выполнения поставленных задач 2.Взаимодействовать со сверстниками 3.Выявлять и устранять	Проявлять выдержку и самообладание	Учетный

						характерные ошибки		
60	Метание мяча на дальность	1	Комплексный	Как правильно метать	Демонстрация техники	1.Оценивать правильность выполнения задач 2.Формировать собственное мнение и позицию 3.Оценивать правильность выполненных действий	Ориентируются на понимание причин успеха	Текущий
61	Метание мяча на дальность в коридор	1	Тестовый	Коррекция техники	Демонстрация техники	1.Самостоятельно планировать пути достижения цели 2.Ставить вопросы обращаться за помощью	Самоанализ и контроль результатов	Учетный
62	Метание мяча на дальность с 5-7 шагов разбега	1	Тестовый	Подбор разбега	Демонстрация техники	1.Использовать приемы решения задач 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдать правила безопасности	Проявлять интерес к новому	Учетный
63	Прыжки в длину с 11-		Комплексный	Подбор разбега	Демонстрация	1.Ставить новые	Проявлять	Текущий

	13 шагов разбега	1	ый		ция техни ки	задачи 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдение правил безопасности	навыки сотруд ничест ва	
64	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1	Тесто вый	Подбор разбега	Демо нстра ция техни ки	1.Использовать общие приемы решения задач 2.Обсуждать содержание совместной деятельности	Проявл ять готовн ость к самора звитию	Учетный
65	Бег 10 мин, преодоление полосы препятствий	1	Комп лексн ый	Полоса препятс твий	Демо нстра ция прох ожде ния поло сы	1.Вносить коррективы в двигательные действия 2.Обращаться за помощью 3.Соблюдать правила безопасности, устранять ошибки	Проявл ять интере с к учебно му матери алу	Текущий
66	Преодоление полосы препятствий	1	Комп лексн ый	Полоса препятс твий	Демо нстра ция прох ожде ния поло	1.Формулировать, отстаивать свою точку зрения 2.Организовать учебное сотрудничество	Проявл ять интере с к учебно му матери	Зачетны й

					сы		алу	
67	Бег 14 мин	1	Комплексный	Беговые дорожки	Демонстрация бега по дистанции	.1.Формулировать, отстаивать свою точку зрения 2.Организовать учебное сотрудничество	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий
68	Бег 16 мин	1	Комплексный	Беговые дорожки	Демонстрация бега по дистанции	1.Формулировать, отстаивать свою точку зрения 2.Организовать учебное сотрудничество	Проявлять интерес к учебному материалу	Текущий

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе

Требования к уровню подготовки учащихся 10 класса

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 10 класса по разделу «Основы знаний» должны

Объяснять:

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

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

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

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

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

Особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания организма;

Организации и проведения самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

Профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

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

Контроль индивидуального физического развития и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

Приёмы страховки и само страховки во время занятий физическими

упражнениями, приёмы оказания первой помощи при травмах и ушибах;

- Приёмы массажа и самомассажа.
- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;

- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м, с. Бег 100 м, с.	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине Прыжок в длину с места, см.	10 раз	14 раз
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на	13 мин 50 с	6\у

Уровень физической подготовленности учащихся

Знания о физической культуре

Учащиеся должны знать/понимать:

- Понятие о физической культуре.
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием.
- Влияние сбалансированного питания на рост и физическое развитие.
- Планирование двигательного режима.
- Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения, их социальная направленность.
- Основы организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спорта.
- Организации занятий с младшими классами.

Учащиеся должны научиться::

- Участвовать в диалоге на уроке.
- Слушать и понимать других.
- Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
- Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- Определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости).
- Вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.
- Выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание).
- Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности.
- Выполнять коррекционные упражнения, способствующие гармоничному развитию телосложения.
- Использовать практические знания и приобретенные умения в повседневной жизни.

Легкая атлетика***Учащиеся должны научиться:***

- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений легкой атлетики.
- Наблюдать за правильностью выполнения упражнений.
- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Учащиеся должны научиться

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
- Правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге и прыжках.
- Бегать с максимальной скоростью до 100 м.
- Выполнять упражнения соответствующие возрасту;
- Взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики.

В метаниях на дальность и на меткость:

- Метать различные по массе и форме снаряды с места и с полного разбега (12-15 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов;
- Метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 X 2,5 м с 10 - 20 м (девушки) и 15 - 25 м (юноши);
- Метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 X 1 м с 10 м (девушки) и с 15 -20 м (юноши).

Гимнастика с элементами акробатики

Учащиеся должны научиться:

- Следить за самочувствием при физических нагрузках.
- Контролировать режимы нагрузки на организм.
- Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.
- Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.
- Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
- Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.
- Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.
- Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
- Выполнять упражнения по образцу.

Спортивные игры

Учащиеся должны научиться:

- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры;
- Объяснять свой выбор и игру.
- Совершенствовать навыки игровых умений;
- Формулировать высказывания своего мнения;
- Разрешать спорные игровые ситуации.
- Проявлять доброжелательность, взаимопонимание, оказывать помощь и поддержку, уважительно относиться к сопернику.

Учащиеся должны уметь:

- Соблюдать правила техники безопасности во время участия в спортивных и подвижных играх.
- Понимание правил игры.
- Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях.
- Взаимодействовать с партнером и командой.
- Наблюдать за соблюдением правил игры.
- Объяснять свой выбор и игру.
- Стараться владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
- Играть в мини-баскетбол.
- Играть в волейбол.
- Демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр

Физическая подготовленность:

- показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (табл. 1)

Таблица 1

№ п/ п	Физические способности	Контрольно е Упражнени е (тест)	Воз- раст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и <	5,1-4,8	4,4 и >	6,1 и <	5,9-5,3	4,8 и >
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координаци онные	Челночный бег 3X10 м, с	16	8,2 и <	8,0-7,7	7,3 и >	9,7 и <	9,4-9,0	8,4 и >
			17	8,1	7,9 -7,5	7,2	9,6	9,3-8,8	8,4
3	Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места	16	180 и <	195-210	230 и >	160 и <	170-190	210 и >
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	14	1100 и >	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300 и >

			15	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	14	5 и <	9 – 12	15 и >	7 и <	12 – 14	20 и >
			15	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
6	Силовые	Подтягивание:	14	4 и <	6 – 7	11 и >			
		На высокой перекладине (юн)	15	5	7 – 8	12			
		На низкой перекладине (дев)	14				6 и <	13 – 15	18 и >
			15				6	13 – 15	18

Кроссовая и общефизическая подготовка (ОФП)

Учащиеся должны научиться:

- Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).
- Характеризовать показатели физического развития.
- Характеризовать показатели физической подготовки.
- Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.

Учащиеся должны научиться:

- Соблюдать правила техники безопасности на уроках кроссовой и общефизической подготовки.
- Выполнять нормативы.
- Соблюдать правила дыхания при выполнении упражнений.

Критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний

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.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Перечень ресурсного обеспечения

№	Компоненты материально-технического ресурса обеспечения реализации основной образовательной программы начального общего образования
1.	<p style="text-align: center;"><i>Демонстрационные учебные пособия</i></p> <p>1.1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.</p> <p>1.2. Плакаты методические</p>
2.	<p style="text-align: center;"><i>Технические средства обучения (ТСО)</i></p> <p>2.1. DVD-плеер</p> <p>2.2.Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок.</p> <p>2.3. Радиомикрофон</p> <p>2.4. Мегафон</p>
3.	<p style="text-align: center;"><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></p> <p>3.1. Стенка гимнастическая</p> <p>3.2. Бревно гимнастическое</p> <p>3.3. Козел гимнастический</p> <p>3.4. Конь гимнастический</p> <p>3.5. Перекладина гимнастическая</p> <p>3.6. Гимнастическая стенка</p> <p>3.7. Мост гимнастический</p>

3.8. Скамейка гимнастическая жесткая

3.9. Гантели наборные

3.10. Маты гимнастические

3.11. Мяч набивной (1кг, 2 кг)

3.12. Мяч малый (теннисный)

3.13. Скакалка гимнастическая

3.14. Палка гимнастическая

3.15. Обруч гимнастический

3.16. Секундомер

3.17. Сетка для переноса малых мячей

Легкая атлетика

3.18. Планка для прыжков в высоту

3.19. Стойка для прыжков высоту

3.20. Дорожка разметочная для прыжков в длину

3.21. Рулетка измерительная

3.22. Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

3.23. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

3.24. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

3.25. Мячи баскетбольные

3.26. Стойки волейбольные универсальные

3.27. Сетка волейбольная

3.28. Мячи волейбольные

	<p>3.29. Мячи футбольные</p> <p>3.30. Компрессор для накачивания мячей</p> <p style="text-align: center;">Средства первой помощи</p> <p>3.31. Аптечка медицинская</p>
4.	<p style="text-align: center;">Спортивные залы (кабинеты)</p> <p>4.1. Спортивный зал игровой</p> <p>4.2. Спортивный зал гимнастический</p> <p>4.3. Раздевалки для мальчиков и девочек</p> <p>4.4. Туалет</p> <p>4.5. Зоны рекреации</p> <p>4.6. Кабинет учителя</p> <p>4.7. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования</p>
5.	<p style="text-align: center;">Пришкольный стадион (площадка)</p> <p>5.1. Легкоатлетическая дорожка</p> <p>5.2. Сектор для прыжков в длину</p> <p>5.3. Игровое поле для футбола (мини-футбола)</p> <p>5.4. Площадка игровая баскетбольная</p> <p>5.5. Площадка игровая волейбольная</p> <p>5.6. Гимнастический городок</p> <p>5.7. Полоса препятствий</p>
6.	<p>Цифровые информационные инструменты и источники.</p> <p>Мультимедийные (цифровые) инструменты и образовательные ресурсы,</p>

	соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.
--	---

Список литературы, учебных пособий

1. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. Москва «Просвещение» 2020г.
2. Программы общеобразовательных учреждений Физическая культура, основная школа, средняя (полная) школа 5-11 классы Автор: А.П. Матвеев. Москва «Просвещение» 2021г.
3. Стандарты второго поколения. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Москва.»Просвещение» 2020 г.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, М.Я. Виленского, В.И. Ляха,, 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. 2-е издание. Москва «Просвещение» 2021 г.
5. Учебно-методическое пособие. Рабочая программа к предметной линии учебников Погадаева Г.И. Физическая культура 5-9 классы. Москва «ДРОФА» 2020г.
6. Программа для обучающихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес-аэробики. Авторы: О.С. Слуцкер., Т.Г. Полухина., В.С. Козырев. Федерация фитнес-аэробики России. Москва 2020 г.
7. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования. Акробатика. Автор: В.В. Козлов. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос» 2021г.
8. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2019 г.
9. В.И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
10. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2020 г.

11. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2017 г.

12. Работаем по новым стандартам. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол.. Авторы: Г.А. Колодницкий., В.С. Кузнецов., М.В. Маслов. Москва «Просвещение» 2017 г.

Интернет ресурсы

www. [edu](http://edu.ru) - "Российское образование" Федеральный портал.

www. [school.edu](http://school.edu.ru) - "Российский общеобразовательный портал".

Документация, рабочие материалы для учителя физкультуры

www.it-n.ru "[Сеть творческих учителей](http://www.it-n.ru)"

www. festival.1september.ru Фестиваль педагогических идей "Открытый урок"

[http: |www.prosv.ru|ebooks|Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html) – Пособие для учителя.

[http: |www.prosv.ru|ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl|index.html](http://www.prosv.ru/ebooks/Lah_Fiz-ra_10-11kl/index.html)- Методическое пособие для учителя физической культуры.