

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 01.06.2023 №5

Согласована:
на заседании МС
протокол от 02.06.2023 №10

Утверждена:
приказ от 02.06.2023 №87

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
(девушки)

для 10 класса основного общего образования
на 2023/2024 учебный год

Составитель: Третьякова Л.А.,
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА.....	7
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	12
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	13
ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	41
ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	44
ЛИСТ КОРРЕКЦИИ.....	45

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре для 10 класса является частью рабочей программы Гимназии №227 и составлена на основе следующих документов:

- Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования, утверждённого приказом Министерства образования России от 17.12.2010 г. №1897 (Зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г. №1644);
- образовательная программа ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга;
- учебный план ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга на текущий учебный год.

Общая характеристика курса

При создании программы по предмету «Физическая культура» для **10 класса** учитываются потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Целью основного общего образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная **цель конкретизируется** и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В программе 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 волейболу и баскетболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 10 классах лыжная подготовка заменяется лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков.

Цели обучения

Целью основного общего образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В **основной школе** данная **цель конкретизируется** и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических,

духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни. Реализация данной цели в основной школе связана с решением следующих образовательных задач:

- **Укрепление** здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- **Формирование** культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- **Формирование** знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- **Обучение** навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- **Воспитание** положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи обучения

Данная программа в своём предметном содержании направлена на:

- реализацию принципов вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.

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

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи изучаемых явлений и процессов;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место и роль курса в учебном плане ОУ

Всего 68 часа, 2 часа в неделю.

Используемый УМК

Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012.

Физическая культура. 10 класс: учебник 10-11 класс/ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017.

Используемые технологии и формы организации обучения

К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями и внеклассная работа (спортивные соревнования и праздники).

Для более качественного освоения предметного содержания программы уроки физкультуры подразделяются на **три типа**: с образовательно-познавательной, образовательно-обучающей и образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как **комплексные** (с решением нескольких педагогических задач) и как **целевые** (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

По окончании 10 класса обучающийся должен **показать уровень** физической подготовленности не ниже результатов, **приведённых в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.** По завершении обучения в 10 классе по предмету «Физическая культура» должны быть достигнуты определённые результаты.

Виды и формы промежуточного, итогового контроля:

- зачетные нормативы

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Раздел программы (элементы содержания)	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Знания о физической культуре (в процессе урока)</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;</p>	<p>Познавательные: уметь искать и выделять необходимую информацию из учебника, определять понятия, создавать обобщения</p> <p>Регулятивные: выбирать действия в соответствии с поставленной задачей</p> <p>Коммуникативные: уметь ставить вопросы и обращаться за помощью к учебной литературе</p>	<p>Научиться пользоваться учебником, определять композиционно-сюжетные особенности произведения</p>
<p>Легкая атлетика (14 час)</p> <p>Техника безопасности на уроках ФК и лёгкой атлетики. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег 30 метров с высокого старта. Бег 60 метров на результат. Бег 100 метров на результат. Эстафеты круговые и встречные. Метание мяча с разбега на дальность. Прыжки в длину с места и с</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий, с учётом устойчивых познавательных интересов;</p>	<p>Познавательные: 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;</p> <p>Регулятивные: Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель УУД;</p>	<p>Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</p>

<p>разбега. Бег по дистанции 2000м. Прыжки в высоту с разбега.</p>		<p>Коммуникативные: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.</p>	
<p>Спортивные игры (24час.) Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Ведение мяча одной рукой на месте. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча правой и левой рукой в средней стойке. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Бросок одной рукой со средней дистанции. Игры с передачами, ведением мяча. Игра по упрощенным правилам.</p>	<p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;</p> <p>формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, со взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</p>	<p>Познавательные: Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>Регулятивные: Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;</p> <p>Коммуникативные: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе. Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.</p>	<p>Овладение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека;</p> <p>освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;</p>

<p>Развитие координационных движений. ТБ на уроках волейбола. Правила игры. Терминология. Нижняя прямая подача и прием. Верхняя прямая подача мяча. Подачи мяча на точность. Передача мяча сверху двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками. Передача мяча в тройках. Нападающий удар. Передача мяча в прыжке. Блокирование. Прием мяча от сетки. Комбинации из освоенных элементов. Игра по упрощенным правилам.</p>			
<p>Гимнастика с элементами акробатики (14 час.) Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. Сед углом. Стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p>	<p>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. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии,</p>	<p>Познавательные: Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать действия. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Регулятивные: Умение самостоятельно планировать пути достижения</p>	<p>Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p>

<p>Длинный кувырок. Стойка на руках (с помощью). Мост и поворот в упор присев. Переворот боком вправо и влево. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; бегом. Опорный прыжок. Прыжок углом с разбега (под углом к снаряду) и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Разновидности висов. Акробатическая комбинация. Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;</p>	<p>целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Составлять план решения проблемы Коммуникативные: Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.</p>	<p>расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств;</p>
<p>Кроссовая подготовка (10 часов) ТБ на уроках кроссовой подготовки. Смешанное передвижение до 20 минут. Преодоление горизонтальных, вертикальных препятствий. Развитие выносливости.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;</p>	<p>Познавательные: Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Регулятивные: Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель УУД; Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.</p>	<p>Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;</p>

		<p>Коммуникативные: Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.</p>	
<p>Общая физическая подготовка (6 часов). Развитие силовых качеств. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места. Челночный бег 3x10м. Упражнения на брюшной пресс. Развитие скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча 1 кг. Круговая тренировка на развитие силы, гибкости, ловкости. Упражнения для развития быстроты и ловкости.</p>	<p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; 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.</p>	<p>Познавательные: 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; Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Регулятивные: Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности; Коммуникативные: Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты</p>	<p>Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга; Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;</p>

		характера с учетом мнения других людей.	
--	--	---	--

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п\п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Спортивные игры	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Легкая атлетика	14
5	Кроссовая подготовка	10
6	Общая физическая подготовка	6
	Итого:	68

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Кол. час.	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
Лёгкая атлетика							
1	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	Вводный. Комбинированный	Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повороты, смыкание и размыкание на месте. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе до 5 минут. Низкий старт с пробеганием отрезков 30 -60 метров. Стартовый разгон. Игры и эстафеты.	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений по легкой атлетике	Текущий	1-я неделя
2	2	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег 30 м. (у) Эстафеты.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Бег в равномерном темпе 5 минут. Низкий старт с пробеганием от 70-80 метров. Стартовый разгон. Финиширование. Бег 30 м. (у) Эстафеты круговые и встречные.	Осваивать технику низкого старта. Учиться выявлять характерные ошибки в технике бега с низкого старта.	Контрольный	1-я неделя

3	3	Низкий старт с пробегом от 70-80 метров. Финиширование. Бег 60м (у) С/и.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе 6 минут. Низкий старт с пробегом от 70-80 метров. Финиширование. Бег 60м на результат. С/игры.	Осваивать технику бега различными способами. Демонстрировать технику бега на короткие дистанции.	Контрольный	2-я неделя
Кроссовая подготовка							
4	1	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.	Изучение нового материала	ТБ на уроках кроссовой подготовки. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Смешанное передвижение до 15 мин. С/игры.	Проявлять качества быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Текущий	2-я неделя
Лёгкая атлетика							
5	4	Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. С/игры.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Челночный бег. Бег по дистанции 1000м. С/игры.	Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании.	Текущий	3-я неделя
6	5	Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Специальные беговые	Демонстрировать технику метания на	Контрольный	3-я

		дальность. (у).		упражнения. Метание мяча на дальность с 5-6 шагов (у). Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых способностей.	результат. Освоить технику прыжка в длину.		неделя
Кроссовая подготовка							
7	2	Бег в равномерном темпе 15(у) минут. Спортивные игры.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе 15 минут (у). Преодоление препятствий. Спортивные игры. Развитие общей выносливости.	Проявлять качества выносливости	Контрольный	4-я неделя
Лёгкая атлетика							
8	6	Прыжки в длину с разбега (у). Эстафеты.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ на месте. Специальные беговые упр. Многоскоки. Прыжки в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов (у). Челночный бег. Эстафеты круговые и встречные.	Демонстрировать технику выполнения прыжков в длину. Соблюдать правила ТБ в прыжках.	Контрольный	4-я неделя
9	7	Бег 1000м (у). Спортивные игры.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000м-учет. Спортивные игры.	Демонстрировать бег на 1000 метров. Проявлять качества выносливости.	Контрольный	5-я неделя
ОФП							
10	1	Круговая тренировка на развитие силы. Подтягивания в висе на	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ у гимна/стенки. Спец. беговые упражнения. Специальные	Проявлять качества быстроты, силы, выносливости и	Текущий	5-я неделя

		перекладине. Игры.		прыжковые упр. Круговая тренировка на развитие силы. Подтягивания в висе на перекладине. Игры.	координации.		
Спортивные игры (3ч.)							
11	1	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Совершенствование передвижений и остановок игрока.	Урок усвоение новых знаний и умений	ТБ на уроках баскетбола. Правила игры. Передвижения и остановка игрока. Стойка игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок.	Соблюдать ТБ на уроках баскетбола. Демонстрировать технику стоек баскетболиста, перемещений, ловли и передач мяча.	Текущий	6-я неделя
12	2	Бросок одной рукой от плеча в движении (у). Штрафной бросок.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении (у). Штрафной бросок. Учебная игра.	Демонстрировать. технику броска одной рукой от плеча в движении Демонстрировать технику ведения мяча в движении.	Контрольный	6-я неделя
Кроссовая подготовка							
13	3	Бег до 16 мин. Круговая тренировка.	Урок закрепления знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Преодоление препятствий. Бег до 16 мин. Круговая тренировка. С/игры. Развитие общей выносливости.	Оценивать свое состояние при выполнении упражнений на выносливость.	Текущий	7-я неделя
Баскетбол							

14	3	Бросок со средней дистанции. Штрафной бросок.	Урок освоения новых умений	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передвижения и остановка игрока. Быстрый прорыв и зонная защита. Бросок одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок. Учебная игра.	Освоить технику ведения мяча в движении, броски мяча со средней дистанции.	Текущий	7-я неделя
15	4	Передача в движении. Штрафной бросок (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передвижения и остановка игрока. Передача мяча различными способами в движении. Быстрый прорыв и зонная защита. Штрафной бросок-учет. Учебная игра.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо. Владеть правилами организации и проведения игр.	Контрольный	8-я неделя
16	5	Бросок одной рукой со средней дистанции (у). Учебная игра.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передвижения и остановка игрока. Быстрый прорыв и зонная защита. Бросок одной рукой со средней дистанции-учет. Учебная игра.	Демонстрировать технику броска одной рукой со средней дистанции Самостоятельно организовывать и проводить эстафеты с элементами баскетбола.	Контрольный	8-я неделя
ОФП							
17	2	Круговая тренировка на развитие силы.	Урок	Строевые упр. ОРУ у гимнастической стенки.	Проявлять качества быстроты, силы,	Текущий	9-я

		Подтягивания в висе на низкой перекладине. Игры.	совершенствования	Спецбеговые упражнения. Специальные прыжковые упр. Круговая тренировка на развитие силы. Подтягивания в висе на низкой перекладине. Игры.	выносливости и координации.		неделя
Гимнастика							
18	1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад в полушпагат.	Изучение нового материала.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОРУ в кругу без предметов. Кувырок вперёд, назад. Кувырок назад в полушпагат. Упражнения на брюшной пресс. Развитие силы. Акробатическая комбинация.	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Различать и выполнять строевые команды.	Текущий	9-я неделя
19	2	Строевые упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад. Переворот в сторону. Кувырок назад в полушпагат (у). Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация.	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Упражнения на гимнастических матах. Кувырок вперёд, кувырок назад. Сед углом, стойка на лопатках. Переворот в сторону. Вис углом. Соскок махом назад. Кувырок назад в полушпагат-учет. Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация.	Проявлять качества координации и гибкости. Демонстрировать технику кувырка назад в полушпагат.	Текущий	10-я неделя
20	3	Строевые упражнения. Кувырок вперёд (у), кувырок назад. Вис углом. Переворот в	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Упражнения на гимнастических матах. Кувырок вперёд (у), кувырок	Осваивать висы углом и соскоки махом назад. Демонстрировать	Контрольный	10-я неделя

		сторону. Акробатическая комбинация.		назад. Сед углом, стойка на лопатках. Переворот в сторону. Вис углом. Соскок махом назад. Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация.	технику кувырка вперед.		
21	4	Длинный кувырок вперед. Сед углом, стойка на лопатках. Переворот в сторону. Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Упражнения на гимнастических матах. Длинный кувырок вперед. Сед углом, стойка на лопатках. Переворот в сторону. Вис углом. Соскок махом назад. Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация. Челночный бег 3х10м.	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять ошибки.	Текущий	11-я неделя
22	5	Строевые упражнения. Стойка на лопатках (у). Опорный прыжок. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2 в движении. ОРУ у г/стенки. Стойка на лопатках-учет. Переворот в сторону. Опорный прыжок ноги врозь, (козел в ширину h-115-120 см.) Прыжок боком (конь в ширину h-110см.) Подтягивания на н/перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие гибкости.	Проявлять качества координации и равновесия. Осваивать технику опорного прыжка.	Контрольный	11-я неделя
23	6	Перестроения. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация (у).	Комбинированный	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении. ОРУ в парах. Опорный прыжок ноги врозь, (козел в ширину h-	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений.	Контрольный	12-я неделя

				115-120 см.) Прыжок боком (конь в ширину h-110см.) Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на брюшной пресс. Акробатическая комбинация – учет.	Демонстрировать качества координации и гибкости.		
24	7	Перестроения. Опорный прыжок. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на брюшной пресс.	Урок совершенствования знаний и умений	Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, по 4 в движении. ОРУ в парах. Опорный прыжок ноги врозь. Прыжок боком. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на брюшной пресс.	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений. Демонстрировать технику опорного прыжка.	Текущий	12-я неделя
25	8	Опорный прыжок ноги врозь (у). Прыжок боком.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Упр. в равновесии – полушпагат на бревне. Опорный прыжок ноги врозь-учет. Прыжок боком. Развитие координационных способностей.	Демонстрировать технику опорного прыжка на оценку. Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений.	Контрольный	13-я неделя
26	9	Прыжок боком (у). Полоса препятствий.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Упр. в равновесии – полушпагат на бревне. Прыжок боком-учет. Полоса препятствий с элементами гимнастики.	Демонстрировать технику опорного прыжка на оценку. Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений.	Контрольный	13-я неделя
27	10	Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Висы и упоры.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Упражнения на гимнастических матах.	Демонстрировать качества	Текущий	14-я неделя

				Лазание по канату. Висы и упоры. Толчком двух ног – вис углом. Прыжки через скакалку. Развитие силы.	координации и гибкости.		
28	11	Лазание по канату. Прыжки через скакалку (у). Висы и упоры.	Комбинированный	Перестроения. ОРУ с гантелями. Упражнения на гимнастических матах. Лазание по канату. Толчком двух ног – вис углом. Прыжки через скакалку-учет. Развитие силы.	Выполнять технику лазания по канату. Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на равновесие.	Контрольный	14-я неделя
29	12	Лазание по канату. Разновидности висов. Упражнения в равновесии. Упражнения на брюшной пресс.	Комбинированный	Строевые упражнения. Повороты кругом в движении. Упражнения на гимнастических матах. Лазание по канату. Упр. в равновесии – полушпагат, прыжки со сменой ног, соскок прогнувшись ноги врозь на бревне. Подтягивания в висе лежа. Упражнения на брюшной пресс.	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на равновесие. Демонстрировать умение выполнять упражнения на брюшной пресс за 1 мин.	Текущий	15-я неделя
30	13	Лазание по канату (у). Разновидности висов. Игры и эстафеты.	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ у гимн. стенки. Лазание по канату-учет. Разновидности висов. Подтягивание на низкой перекладине. Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	Демонстрировать технику лазания по канату.	Контрольный	15-я неделя
31	14	Гимнастическая полоса препятствий. Подтягивания в висе	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ с набивными мячами. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения на	Демонстрировать технику подтягивания в висе на низкой	Контрольный	16-я неделя

		лежа (у)		развитие гибкости. Подтягивания в висе лежа-учет.	перекладине.		
Кроссовая подготовка							
32	4	Бег в равномерном темпе до 16 мин.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 16 мин. С/игры. Развитие общей выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Проявлять качества быстроты, выносливости и координации.	Текущий	16-я неделя
Спортивные игры							
33	6	Основы знаний. ТБ на уроках баскетбола. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча при встречном движении.	Урок закрепления знаний и умений.	ТБ на уроках баскетбола. Строевые упр. ОРУ со скакалками. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	Соблюдать ТБ на уроках баскетбола. Демонстрировать технику стоек баскетболиста, перемещений, ловли и передач мяча.	Текущий	17-я неделя
34	7	Броски одной рукой в движении. Передача мяча при встречном движении.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в парах. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. Нападение быстрым прорывом. Передача мяча при встречном	Демонстрировать технику броска одной рукой. Демонстрировать технику стоек баскетболиста,	Текущий	17-я неделя

				движении. Броски одной рукой в движении. Учебная игра.	перемещений, ловли и передач мяча.		
35	8	Броски одной рукой в движении. Передача мяча при встречном движении (у).	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ на месте. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита. Передача мяча при встречном движении-учет. Броски одной рукой в движении. Учебная игра.	Демонстрировать технику передачи мяча в движении. Осваивать технику броска мяча в кольцо после ведения.	Контрольный	18-я неделя
Кроссовая подготовка							
36	5	Бег в равномерном темпе до 16 мин. (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 16 мин. (у). С/игры. Развитие общей выносливости.	Демонстрировать качества быстроты, выносливости и координации.	Контрольный	18-я неделя
Спортивные игры							
37	6	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски одной рукой в движении (у). Штрафной бросок.	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв. Броски одной рукой в движении (у). Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Демонстрировать технику броска одной рукой в движении.	Контрольный	19-я неделя
38	7	Комбинации из освоенных элементов. Броски одной рукой в	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ на месте. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование	Осваивать технику броска мяча в кольцо в движении,	Текущий	19-я неделя

		прыжке. Штрафной бросок.		передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв. Броски одной рукой в прыжке. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	штрафного броска.		
39	8	Совершенствование передвижений и остановок игрока. Броски одной рукой в прыжке (у). Штрафной бросок.	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в движении. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Броски одной рукой в прыжке-учет. Штрафной бросок. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Демонстрировать технику броска мяча в кольцо в прыжке. Уметь выявлять ошибки.	Контрольный	20-я неделя
ОФП							
40	3	Круговая тренировка на развитие ловкости и силы.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ с наб/мячами 2-3 кг. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Круговая тренировка на развитие ловкости и силы рук, ног. Упражнения на брюшной пресс. Игры.	Проявлять качества быстроты, выносливости и координации.	Текущий	20-я неделя
Спортивные игры							

41	9	Бросок одной рукой со средней дистанции. Штрафной бросок (у).	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в движении. Спец. прыжковые упражнения. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв. Броски одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок-учет. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Демонстрировать технику бросков мяча в кольцо. Анализировать правильность выполнения упражнений и выявлять ошибки.	Контрольный	21-я неделя
42	10	ТБ на уроках волейбола. Подача мяча и прием. Нападающий удар.	Урок закрепления знаний и умений	ТБ на уроках волейбола. Строевые упр. ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча и прием. Нападающий удар. Учебная игра.	Соблюдать правила ТБ на уроках волейбола. Осваивать технику выполнения нижней подачи мяча, нападающий удар.	Текущий	21-я неделя
43	11	Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача мяча и прием. Нижняя прямая подача мяча и прием. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Нападающий удар. Учебная игра.	Осваивать технику передачи мяча над собой на месте и в движении.	Текущий	22-я неделя
44	12	Нижняя прямая подача мяча (у) Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху над собой.	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в движении. Нижняя прямая подача мяча (у). Верхняя прямая подача мяча, прием. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Нападающий удар. Учебная игра.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи мяча.	Контрольный	22я неделя

Кроссовая подготовка							
45	6	Бег в равномерном темпе до 17 мин.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 17 мин.С/игры. Развитие общей выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Проявлять качества быстроты и выносливости.	Текущий	23-я неделя
Спортивные игры (7 ч.)							
46	13	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача. Передача мяча двумя руками сверху над собой (у).	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача мяча и прием. Передача мяча двумя руками сверху над собой (у). Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча в тройках. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Учебная игра.	Освоить технику перемещений и стоек волейболиста. Демонстрировать технику передачи мяча двумя руками сверху над собой.	Контрольный	23-я неделя
47	14	Прием мяча двумя руками снизу. Верхняя прямая подача.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача мяча и прием. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу. Передача мяча в тройках. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	Осваивать технику приема мяча двумя руками снизу, верхней прямой подачи.	Текущий	24-я неделя
48	15	Приём мяча после подачи. Нападающий удар. Приём мяча отражённого сеткой	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в движении. Верхняя прямая подача мяча и прием. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием	Осваивать технику приема мяча двумя руками снизу,	Текущий	24-я неделя

				мяча двумя руками снизу. Передача мяча в тройках. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Учебная игра.	нападающего удара.		
49	16	Прием мяча двумя руками снизу-(у). Нападающий удар. Прием мяча от сетки.	Комбинированный	Строевые упр. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча двумя руками снизу-учет. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Демонстрировать технику приема мяча снизу двумя руками на месте.	Контрольный	25-я неделя
50	17	Комбинации из освоенных элементов. Нападающий удар.	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в движении. Передача мяча двумя руками сверху над собой. Прием мяча от сетки. Нападающий удар. Блокирование. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Осваивать технику нападающего удара.	Текущий	25-я неделя
Кроссовая подготовка							
51	7	Бег в равномерном темпе до 17 мин (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 17 мин (у). С/игры. Развитие общей выносливости.	Проявлять качества выносливости.	Контрольный	26-я неделя
Спортивные игры							
52	18	Нападающий удар. Групповое блокирование. Комбинации из	Урок совершенствования знаний и умений	Строевые упр. ОРУ в движении. Стойки и передвижения игрока. Нападающий удар. Групповое блокирование. Комбинации из	Освоить технику нападающего удара нападающий удар, блокирование.	Текущий	26-я неделя

		освоенных элементов.		освоенных элементов. Учебная игра. Развитие координационных способностей.			
ОФП							
53	4	Челночный бег 3х10м (у). Эстафеты.	Комбинированный	Строевые упр. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10м (у). Эстафеты.	Демонстрировать челночный бег 3х10 метров в условиях соревнований.	Контрольный	27-я неделя
Спортивные игры							
54	19	ТБ на уроках волейбола. Нижняя прямая подача в заданную зону. Прием мяча двумя руками снизу в парах.	Урок изучения нового материала	ТБ на уроках волейбола. Основы знаний. Перестроения из колонны по 1-му в колонну по 2,3 в движении. ОРУ в движении. Прием мяча двумя руками снизу в парах. Нижняя прямая подача в заданную зону. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	Соблюдать правила ТБ на уроках волейбола. Освоить технику перемещений и стоек волейболиста.	Текущий	27-я неделя
ОФП							
55	5	Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении, в парах. Специальные беговые упражнения. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину с места (у).	Демонстрировать умение выполнять прыжки в длину с места.	Контрольный	28-я неделя
Спортивные игры							
56	20	Прямой нападающий	Урок	Стр. упр. ОРУ в движении .	Освоить технику	Текущий	28-я

		удар при встречных передачах. Приём мяча, отскочившего от сетки. Защита. Подачи мяча на точность.	совершенствовани я знаний и умений	Передачи мяча двумя руками сверху во встречную колонну через сетку. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападении через зону 3. Приём мяча отскочившего от сетки. Подачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам.	выполнения нападающего удара при встречных передачах. Приём мяча, отскочившего от сетки.		неделя
57	21	Прямой нападающий удар через сетку (у). Защита. Подачи мяча на точность.	Комбинированный	Стр. упр. ОРУ с набивными мячами. Прямой нападающий удар через сетку-учет. Игра в нападении через зону 3. Приём мяча отскочившего от сетки. Подачи мяча на точность. Игра по упрощённым правилам.	Демонстрировать прямой нападающий удар через сетку. Освоить технику выполнения нижней прямой подачи.	Контрольный	29-я неделя
Кроссовая подготовка							
58	8	Бег в равномерном темпе до 18 мин (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 18 мин (у). С/игры. Развитие общей выносливости.	Проявлять качества выносливости.	Контрольный	29-я неделя
Легкая атлетика							
59	8	ТБ на уроках л/атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	Урок изучения нового материала	ТБ на уроках л/атлетики. ОРУ у г/стенки. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» с 11-13 шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие прыгучести и скоростных качеств.	Соблюдать ТБ на уроках легкой атлетики. Учить технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	Текущий	30-я неделя

60	9	Прыжки в высоту с разбега.	Урок закрепления знаний и умений	ОРУ у г/стенки. Прыжки через скакалку. Прыжки в высоту с разбега «перешагиванием» с 11-13 шагов. Переход через планку. Развитие прыгучести и скоростных качеств.	Демонстрировать технику выполнения прыжковых упражнений.	Текущий	30-я неделя
61	10	Прыжки в высоту с разбега (у).	Комбинированный	Стр. упр. Основы знаний. ОРУ у гимнаст/ стенки. Прыжки в высоту с 11-13 шагов разбега-учет. Бег 6 минут. Развитие двигательных качеств.	Демонстрировать технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	Контрольный	31-я неделя
Легкая атлетика							
62	11	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон. Бег 30м, 60м.	Комбинированный	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с максимальной скоростью. Низкий старт (30-40 м), стартовый разгон. Бег 30м, 60м. Финиш. Развитие двигательных качеств.	Демонстрировать технику бега на короткие дистанции.	Текущий	31-я неделя
63	12	Низкий старт, стартовый разгон до 60 метров. Бег 60м-учет. Метание мяча с разбега на дальность.	Комбинированный	Стр. упр. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Низкий старт, стартовый разгон до 60 метров. Финиш. Бег 60м-учет. Метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность в коридор. Развитие двигательных качеств. Эстафеты.	Демонстрировать бег на 60 метров на результат.	Контрольный	32-я неделя

Кроссовая подготовка							
64	9	Бег в равномерном темпе до 19 мин. (у)	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном темпе до 19 мин.(у) С/игры. Развитие общей выносливости.	Демонстрировать качества выносливости.	Контрольный	32-я неделя
Лёгкая атлетика							
65	13	Метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность (у). Бег по дистанции.	Комбинированный	Стр. упр. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Метание мяча с 5-6 шагов разбега на дальность -учет. Бег по дистанции. Развитие двигательных качеств. Игры и эстафеты.	Демонстрировать технику метания мяча.	Контрольный	33-я неделя
66	14	Бег по дистанции 2000 метров (у).	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег 2000 метров-учет. Развитие двигательных качеств. Игры и эстафеты.	Демонстрировать бег на 2000 метров. Оценивать свое состояние при выполнении упражнений на выносливость	Контрольный	33-я неделя
Кроссовая подготовка							
67	10	Бег в равномерном темпе до 20 мин. (у)	Комбинированный	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые упр. Бег в равномерном	Демонстрировать качества	Контрольный	34-я неделя

				темпе до 20 мин. (у) С/игры. Развитие общей выносливости.	выносливости.		
ОФП							
68	6	Подтягивания в висе на перекладине. Игры. Круговая тренировка на развитие силы.	Урок совершенствования знаний и умений	Спец. беговые упражнения. Круговая тренировка на развитие силы. Подтягивания в висе на перекладине. Игры	Проявлять качества силы, выносливости.	Текущий	34-я неделя

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения курса обучающийся должен освоить УУД:

Предметные - характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета.

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Владение системой знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, физического совершенствования человека; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий, планировать содержание занятий, включать их в режим дня;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физкультурой, форм активного отдыха и досуга;
- Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать состояние своего здоровья;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; овладение основами технических действий, приёмами и упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений на развитие физических качеств;

Метапредметные - характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются, как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся.

Регулятивные:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель УУД;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, искать их самостоятельно.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы этой деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Составлять план решения проблемы
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и при необходимости исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные:

- Проводить наблюдение под руководством учителя.
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать действия.
- 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;

Коммуникативные:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе.
- В дискуссии выдвигать свои аргументы и контраргументы.
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его.
- Понимать позицию другого, различать в его речи мнения (точку зрения), доказательство (аргументы) факты.
- Уметь взглянуть на ситуацию с другой позиции и договориться с людьми, придерживающимися иных позиций.
- Оценивать свои учебные достижения, поведение, черты характера с учетом мнения других людей.
- Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулировать свою точку зрения.

Личностные, формируемые в ходе изучения предмета, отражают:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению индивидуального образовательного маршрута на базе ориентировки в мире профессий, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.
- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, квалифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителями и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
10-х КЛАССОВ

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
4.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
5.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
6.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
7.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	180	170	160
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
10.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
11.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
12.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
13.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
14.	Челночный бег 10 х10м.(сек)	28	30	32			
15.	Подтягивание на перекладине	14	11	8	16	13	10
16.	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Программа		Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2012.
Основная литература	Базовый учебник	Физическая культура. 10 класс: учебник 10-11 клас/ М.: «Просвещение», 2017
	Методическое пособие для ученика	
Инструмент по отслеживанию Результатов работы		Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – М.: Просвещение, 2012. Физическая культура. 10 класс: учебник 10-11 клас/ М.: «Просвещение», 2017
Учебно-методические пособия для учителя		

**Лист коррекции рабочей программы
(поурочно-тематического планирования (ПТП) рабочей программы)**

Предмет *Физическая культура*

Класс _____

Учитель _____

202 / 202 учебный год

№ урока	Даты проведения	Темы	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
			по плану	дано		

По плану – 68 ч.

Дано ___ ч. ч. коррекции. Всего – 68 ч.

Учитель _____ /Третьякова Л.А./

«СОГЛАСОВАНО»
 Председатель МО _____ /Мирманов М.К./
 ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга
 «__» _____ 20__

