

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бугульминская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»

«Рассмотрено»
Руководитель МО
_____/Т.В.Ошкина
Протокол № ____ от
«__» _____ 20__ г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
ГБОУ «Бугульминская
школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями
здоровья»
_____/Т.А.Лашкова
«__» _____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор
ГБОУ «Бугульминская
школа-интернат для детей
с ограниченными возможностями
здоровья»
_____/Н.А.Корытин
«__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(приложение к основной образовательной программе основного общего образования ФК ГОС)
по учебному предмету «Физическая культура»
7-10 классы
(вариант 1.2)

Планируемые результаты освоения учебного предмета 7 класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
			познавательные, регулятивные, коммуникативные	
1	Знания о физической культуре	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; - руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского 	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; - умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной 	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной; - формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,

		<p>движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <p>- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок;</p> <p>-составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;</p> <p>-классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;</p> <p>-самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным бучению двигательным действиям.</p>	<p>деятельности;</p> <p>- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;</p> <p>- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;</p> <p>- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;</p> <p>- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p>	<p>включая взрослые и социальные сообщества;</p> <p>- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни;</p> <p>- 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;</p> <p>- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;</p> <p>- формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни;</p> <p>- освоить правила здорового и безопасного образа жизни.</p>
2	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <p>- выполнять организующие команды и приемы, акробатические упражнения и комбинации;</p> <p>- выполнять гимнастические упражнения и комбинации;</p> <p>- выполнять беговые упражнения, - выполнять прыжковые упражнения, упражнения в метании малого мяча.</p> <p>-выполнять технико-тактические</p>	<p>- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью;</p> <p>- формирование и развитие компетентности в области</p>	<p>- 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</p>

		<p>действия и приемы игры в футбол, настольный теннис. дартс;</p> <p>-выполнять вхождение в воду и передвижения по дну бассейна, подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>- плавать на груди и спине вольным стилем;</p> <p>- выполнять передвижение на лыжах разными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения;</p> <p>- выполнять метание малого мяча по движущейся мишени;</p> <p>- упражнения общефизической подготовки;</p> <p>- выполнять упражнения общефизической подготовки;</p> <p>- выполнять упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ – компетенции);</p> <p>- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;</p> <p>- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;</p> <p>- контролировать действия партнера;</p> <p>- слышать и слушать друг друга и учителя;</p> <p>- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи.</p>	<p>деятельности;</p> <p>- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;</p> <p>- освоить моральные нормы помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;</p> <p>- формировать основу общекультурной и российской гражданской идентичности, как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p>
--	--	---	---	---

Содержание учебного материала 7 класс

Наименование раздела	Содержание раздела
<p>Знания о физической культуре</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Гимнастика Ученики научатся выполнять строевые упражнения; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча. Соблюдать страховку и самостраховку, технику безопасности во время занятий.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Ученики научатся технике высокого и низкого старта; пробегать на скорость короткие дистанции; бегать кроссовый бег по пересеченной местности; метание малого мяча на дальность и на точность; технике прыжка в длину и в высоту с места и с разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча с разного исходного положения. Знать терминологии легкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований и занятий по легкой атлетике.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки Ученики научатся переносить лыжи разными способами; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без; повороты переступанием; спуск под уклон, торможение падением, подъем на склон. Овладеть способами передвижения на лыжах. Соблюдать требования к одежде и обуви; технику безопасности при проведении соревнований и</p>

занятий. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Плавательные упражнения

Ученики научатся выполнять подготовительные упражнения в воде, погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду, упражнения «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди и на спине, овладеть навыками плавания; спортивными способами плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Соблюдать страховку и самостраховку, технику безопасности во время занятий по плаванию.

Спортивные игры. Подвижные игры (национальные)

Ученики научатся играть в подвижные и спортивные игры. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в сетку. Знать терминологию избранной игры, правила поведения во время игры. Соблюдать страховку и самостраховку, технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Элементы единоборств (национальные виды спорта)

Ученики научатся выполнять основы элементов единоборств; соблюдать технику безопасности и правила поведения; страховку и самостраховку во время занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 9 класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни</p>	<p>Ученик научится: -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; - раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий, развития физических качеств. Ученик получит возможность научиться: -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>	<p>Познавательные: -понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. Коммуникативные: -владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. Регулятивные: -умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p>	<p>- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма способами профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -особенностями физического развития и физической подготовленности.</p>

2	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 	<ul style="list-style-type: none"> -формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; -развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
3	Спортивно-	Ученик научится:	Познавательные:	Формирование навыка

	<p>оздоровительная деятельность</p>	<ul style="list-style-type: none"> -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; 	<ul style="list-style-type: none"> -осмысление, объяснение своего двигательного опыта; -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; -осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -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>систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	---	---	---

		<p>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>-выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>-выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной</p>	<p>-умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	---	--	--

		ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; -преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.		
--	--	---	--	--

Содержание учебного материала 9 класс

Наименование раздела	Содержание раздела
<p style="text-align: center;">Знания о физической культуре</p>	<p>Основы физической культуры и здорового образа жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.</p> <p>Спортивно – оздоровительная деятельность Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.</p>
<p style="text-align: center;">Физическое совершенствование</p>	<p>Гимнастика Ученики научатся выполнять строевые упражнения; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча. Соблюдать страховку и самостраховку, технику безопасности во время занятий.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Ученики научатся технике высокого и низкого старта; пробегать на скорость короткие дистанции; бегать кроссовый бег по пересеченной местности; метание малого мяча на дальность и на точность; технике прыжка в длину и в высоту с места и с разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча с</p>

разного исходного положения. Знать терминологии легкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований и занятий по легкой атлетике.

Упражнения лыжной подготовки

Ученики научатся переносить лыжи разными способами; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без; повороты переступанием; спуск под уклон, торможение падением, подъем на склон. Овладеть способами передвижения на лыжах. Соблюдать требования к одежде и обуви; технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.

Плавательные упражнения

Ученики научатся выполнять подготовительные упражнения в воде, погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдох в воду, упражнения «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди и на спине, овладевать навыками плавания; спортивными способами плавания. Знать правила проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Соблюдать страховку и само страховку, технику безопасности во время занятий по плаванию.

Спортивные игры. Подвижные игры (национальные)

Ученики научатся играть в подвижные и спортивные игры. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо, через сетку. Знать терминологию избранной игры, правила поведения во время игры. Соблюдать страховку и само страховку, технику безопасности при проведении соревнований и занятий.

Планируемые результаты освоения учебного предмета 10 А класс

№	Наименование раздела	Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
1	Физическая культура как область знаний	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; -характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем; -раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий, развития физических качеств. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения. великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; -определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> -владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; -владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; -особенностями физического развития и физической подготовленности.

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность, рационально планировать режим дня и учебной недели; -руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; -использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> -вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность. 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение техники выполнения тестовых заданий для определения уровня развития основных физических качеств. <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя), в паре. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> -составлять комплексы физических упражнений оздоровительной направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и 	<p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -осмысление, объяснение своего двигательного опыта; -осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; - 	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>

		<p>возможностей собственного организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> -классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность по укреплению здоровья и развитию физических качеств; -тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; -выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма; -выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); -выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; -выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); -выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; 	<p>осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; -умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. <p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none"> -умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -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; -умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; 	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>
--	--	--	---	---

		<p>-выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;</p> <p>-выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <p>-выполнять комплексы упражнений физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>-выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;</p> <p>-проплывать учебную дистанцию вольным стилем;</p> <p>-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; преодолевать естественные и искусственные препятствия с</p>	<p>-умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p>	
--	--	---	--	--

		помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега.		
--	--	---	--	--

Содержание учебного материала 10Акласс

Наименование раздела	Содержание раздела
<p>Физическая культура как область знаний</p>	<p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.</p> <p>Психолого-педагогические основы</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.</p> <p>Медико-биологические основы</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Приемы саморегуляции. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: нормативно-правовая база ВФСК «ГТО»</p> <p>Терминология спортивных игр. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях физическими упражнениями. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях.</p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности»</p>	<p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической</p>

	<p>деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).</p>
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Спортивные игры. Подвижные игры. Ученики научатся играть в подвижные и спортивные игры. Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча в кольцо, через волейбольную сетку. Знать терминологию избранной игры, правила поведения во время игры. Соблюдать страховку и само страховку, технику безопасности при проведении соревнований и занятий.</p> <p>Гимнастика Ученики научатся выполнять строевые упражнения; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; выполнять различные перекувырки, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках; лазать и перелезать по гимнастической стенке; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, вращение обруча. Соблюдать страховку и само страховку, технику безопасности во время занятий.</p> <p>Легкоатлетические упражнения Ученики научатся технике высокого и низкого старта; пробегать на скорость короткие дистанции; бегать кроссовый бег по пересеченной местности; метание малого мяча на дальность и на точность; технике прыжка в длину и в высоту с места и с разбега; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча с разного исходного положения. Знать терминологии легкой атлетики; правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Соблюдать технику безопасности при проведении соревнований и занятий по легкой атлетике.</p> <p>Упражнения лыжной подготовки Ученики научатся переносить лыжи разными способами; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без; повороты переступанием; спуск под уклон, торможение падением, подъем на склон. Овладеть способами передвижения на лыжах. Соблюдать требования к одежде и обуви; технику безопасности при проведении соревнований и занятий. Знать правила проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Плавательные упражнения Ученики научатся выполнять подготовительные упражнения в воде, погрузиться в воду с закрытыми и открытыми глазами, задержать дыхание под водой и выдохнуть в воду, упражнения «Поплавок», «Звездочка», скольжение на груди и на спине, овладеть навыками плавания; спортивными способами плавания. Знать</p>

	<p>правила проведения соревнований по плаванию в бассейне и на открытой воде. Соблюдать страховку и само страховку, технику безопасности во время занятий по плаванию.</p>
--	--

Элементы единоборств (национальные виды спорта)

Ученики научатся выполнять основы элементов единоборств; соблюдать технику безопасности и правила поведения; страховку и само страховку во время занятий.