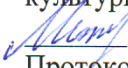
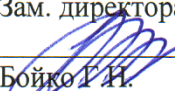
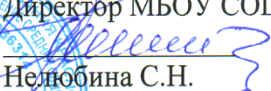


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края**

МБОУ СОШ № 19

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры и ОБЖ
 Михайлюк М.Н.
Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УМР
 Бойко Т.Н.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 19
 Нелюбина С.Н.
Протокол ПС № 1
«30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 11 классов

ст. Марьянская, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре для 11 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебновоспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования; концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 11 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационнопроцессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 68 часа: в 11 классе – 68 часа (2 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры, в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю). Вариативные модули программы по физической культуре, включая и модуль «Базовая физическая подготовка», могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять раздел «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания разделов «Лёгкая атлетика», «Гимнастика» и «Спортивные игры». В свою очередь тему «Плавание» можно вводить в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием.

СОДЕРЖАНИЕ

11 КЛАСС

Знания о физической культуре

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхрогимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека. Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Баскетбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Волейбол. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.

Модуль «Атлетические единоборства». Атлетические единоборства в системе профессионально-ориентированной двигательной деятельности: её цели и задачи, формы организации тренировочных занятий. Основные технические приёмы атлетических единоборств и способы их самостоятельного разучивания (самостраховка, стойки, захваты, броски).

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ВАРИАТИВНЫЙ МОДУЛЬ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем положении и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика»

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» (с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика»

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со

старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры»

Баскетбол. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд).

Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперёд, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывноинтервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии,

дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности;
способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социальноэкономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

Самоконтроль, принятие себя и других:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

признавать своё право и право других на ошибку;

развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению;

составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Раздел «Знания о физической культуре»:

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

Раздел «Организация самостоятельных занятий»:

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

организовывать и проводить сеансы релаксации, банных процедур и самомассажа с целью восстановления организма после умственных и физических нагрузок;

проводить самостоятельные занятия по подготовке к успешному выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне», планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

Раздел «Физическое совершенствование»:

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и потребностей в физическом развитии и физическом совершенствовании;

демонстрировать технику приёмов и защитных действий из атлетических единоборств, выполнять их во взаимодействии с партнёром;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта, выполнять их в условиях учебной и соревновательной деятельности (футбол, волейбол, баскетбол);

выполнять комплексы физических упражнений на развитие основных физических качеств, демонстрировать ежегодные приросты в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м, сек.	5,0	5,4
	Бег 100м, сек	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине(кол-во раз)	10	-
	Подтягивание в висе лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3км, мин/сек.	13.50	-
	Кроссовый бег на 2км, мин/сек	-	10.00

*Для бесснежных регионов лыжная подготовка заменяется кроссовой подготовкой (методические рекомендации для ОУ Краснодарского края о преподавании предмета «Физическая культура 2017 – 2018 учебном году)

****В школах, не имеющих соответствующие условия для обучения плаванию, время на прохождение этого материала перераспределяется в другие разделы учебного курса.**

На изучение программного материала по физической культуре, согласно учебного плана отведено в 11 классе 68 часов.

В связи с материальной базой школы и погодными условиями часы лыжной подготовки (17 часов) распределяются на другие разделы.

Уровень физической подготовленности учащихся 17 лет 11 класс

Виды испытаний	Классы	Уровень (оценка)					
		Юноши			Девушки		
		«5» высокий	«4» средний	«3» низкий	«5» высокий	«4» средний	«3» низкий
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз);	11	12	10	8	-	-	-
Девушки – на низкой перекладине	11	-	-	-	17	13	9
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	11	12	10	7	-	-	-
Прыжок в длину с/м(см)	11	250	230	195	215	190	175
Бег 1000м (мин., сек.)	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Наклон вперед и.п. сидя(см)	11	20	11	10	19	13	10
Метание гранаты 700г (юн.),500г (дев.)	11	35	32	30	-	-	-
Приседания (кол-во раз/мин.)	11	58	55	52	-	-	-
Бег 3000м (мин., сек.) – юн. Бег 2000м (мин., сек.) – дев.	11	14,00	14,30	15,00	10,00	11,10	12,20
Челночный бег 10х10м (сек.) Челночный бег 3х10м (девушки)	11	7,0	8,0	9,0	8,9	9,2	9,5
Прыжки через скакалку за 1 мин.(кол-во раз)	11	160	150	140	135	110	70

Для каждой возрастной группы согласно Положения ВФСК «ГТО» определены виды испытаний (тесты). Следуя принципу добровольности сдачи нормативов ГТО любой учащийся получит возможность выполнить нормативы и получить «золотой», «серебряный» или «бронзовый» знаки отличия ВФСК «ГТО». См. Приложение к Указу Президента РФ «О ВФСК «ГТО».

Проектная деятельность обучающихся реализуется через программу развития исследовательских навыков учащихся 5-11 классов (Публичный экзамен», утвержденной приказом директора школы от 01.09.2017 г. № 329-О «Об утверждении программы развития исследовательских навыков учащихся 5-11 классов» в рамках внеурочной деятельности по предмету.

Оценивание предметных результатов учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в соответствии с текущим Положением об оценивании предметов, утвержденном в текущем учебном году.

На основании ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования науки РФ от 19.12.2014 № 1598 вариант 1) предполагает, что оценка результатов освоения обучающимися с ограниченными возможностями здоровья АООП ООО (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Тематическое планирование

11 класс

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Универсальные учебные действия (УУД)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Физическая культура. Т Б на уроках физической культуры.	1	Познавательные Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	3,5
Легкая атлетика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Низкий старт до 60 м.	1	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места,	http://www.openclass.ru/	6,4
					http://www.openclass.ru/	6,3
		Низкий старт до 100 м.	1		http://www.openclass.ru/	6,2
		Бег 60 м. Учет.(подготовка к ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	6,4
		Прыжки в длину с разбега	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Прыжки в длину	1		http://www.openclass.ru/	6,4

		с разбега. Учет.(подготовка кВФСК ГТО).		разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.		
		Метание мяча в цель.	1	Познавательные Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе Формирование действия моделирования Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. Личностные	http://www.openclass.ru/	3,4
		Метание гранаты на дальность.	1		http://www.openclass.ru/	3,5
		Метание гранаты на дальность.	1		http://www.openclass.ru/	3,6
		Метание гранаты на дальность. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	3,2

				мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
Кроссовая подготовка. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Смешанный бег	1	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий Познавательные осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении.	http://www.openclass.ru/	6,2
		Кроссовый бег.	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Развитие выносливости.	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Кроссовый бег .	1		http://www.openclass.ru/	6,4
		Преодоление горизонтальных препятствий.	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Преодоление вертикальных препятствий	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Переменный бег до 20 минут	1		http://www.openclass.ru/	6,2
		Кросс 3000 м (юн), 2000 м (дев). Учет.	1		http://www.openclass.ru/	6,3
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Современное олимпийское движение.	1	Познавательные Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Формирование первоначальных	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1,5

				представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья		
Футбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	1	Техника ведения и передач мяча.	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией Регулятивные 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. Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
					http://sportrules.boom.ru/	6,3
					http://sportrules.boom.ru/	6,5
					http://sportrules.boom.ru/	6,4
Гимнастика. <i>Способы двигательной (физкультурной)</i>	8	Совершенствование двигательных способностей.	1	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой;	http://www.openclass.ru/	6,4
					http://www.openclass.ru/	6,5

деятельности. Физическое совершенствование.				-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.		
		Опорный прыжок	1	Регулятивные	http://www.openclass.ru/	6,4
		Опорный прыжок. Учет.	1	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	http://www.openclass.ru/	6,5
		Акробатическая комбинация	1	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	http://www.openclass.ru/	3,4
		Акробатическая комбинация. Учет.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	3,5
		Упражнения в висах и упорах	1	-адекватно воспринимать оценку учителя;	http://www.openclass.ru/	3,6
		Упражнения в висах и упорах Учет.	1	-оценивать правильность выполнения двигательных действий.	http://www.openclass.ru/	4,3
		Развитие физических качеств (ВФСК ГТО). Техника лазания по канату.	1	Познавательные	http://www.openclass.ru/	4,5
				-осуществлять анализ выполненных действий;		
				-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;		
				-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.		
				Коммуникативные		
				-уметь слушать и вступать в диалог;		
				-участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
				Личностные	http://www.openclass.ru/	3,4
				-мотивационная основа на занятия гимнастикой;	http://www.openclass.ru/	3,4
				-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	http://www.openclass.ru/	3,6
				Регулятивные	http://www.openclass.ru/	3,6
				-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	http://www.openclass.ru/	6,2
				-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;		
				-учитывать правило в планировании и	http://www.openclass.ru/	6,4

				контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий. Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.		
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Основные формы и виды физических упражнений	1	Познавательные Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Коммуникативные Формирование умения составления комплексов упражнений Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	6,3
					http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	6,4
Элементы единоборств. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	4	Стойки и передвижения в стойке.	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	http://www.openclass.ru/	3,6
		Захваты.	1		http://www.openclass.ru/	3,4

		Освобождения от захватов		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.		
		Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	http://www.openclass.ru/	3,5
					http://www.openclass.ru/	3,6
					http://www.openclass.ru/	3,4
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		http://www.openclass.ru/	3,6
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Способы составления комплексов упражнений	1	Познавательные Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. Коммуникативные Формирование умения составления комплексов упражнений Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	7,4
Волейбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	9	Передвижения, остановки, повороты, стойки.	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением	http://sportrules.boom.ru/	6,2

		Передача мяча над собой	1	упражнений. Осмысление техники выполнения	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	разучиваемых заданий и упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Нижняя прямая подача мяча.	1	Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Приём подачи.	1	упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Верхняя прямая подача	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Прямой нападающий удар	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Блокирование нападающего удара	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Игра по правилам волейбола.	1	Регулятивные 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.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
				Личностные 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	http://sportrules.boom.ru/	6,5
Баскетбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое</i>	9	Техника стоек, поворотов, остановок	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных	http://sportrules.boom.ru/	6,2

<i>совершенствование.</i>				умений связанных с выполнением упражнений.		
		Варианты передач мяча	1	Осмысление техники выполнения	http://sportrules.boom.ru/	6,2
		Варианты ведения мяча	1	разучиваемых заданий и упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Варианты броска мяча по кольцу	1	Коммуникативные	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Нападение быстрым прорывом.	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Позиционное нападение	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Действия в нападении	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Действия в защите	1	рассудительность.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Игра по правилам	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	http://sportrules.boom.ru/	6,3
				Регулятивные	http://sportrules.boom.ru/	6,3
				Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
				Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
				Личностные	http://sportrules.boom.ru/	6,2
				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		
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической</i>	1	Здоровое питание.	1	Познавательные	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	2,3
				Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной		

культуре.				форме. Коммуникативные Участвовать в диалоге на уроке. Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья.		
Кроссовая подготовка. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Бег по пересечённой местности 10 мин.	1	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Бег по пересечённой местности 13 мин.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	http://www.openclass.ru/	4,6
		Кросс до 15 мин.	1	-развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении	http://www.openclass.ru/	5,6
		Кросс до 17 мин.	1		http://www.openclass.ru/	4,6
		Кросс до 20 мин.	1		http://www.openclass.ru/	3,6
		Кросс до 20 мин.	1		http://www.openclass.ru/	5,6
		Бег по пересечённой местности до 10 мин	1		http://www.openclass.ru/	4,6
		Кросс 3000 м.(юн), 2000 м.(дев), Учет.(ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	3,6
Легкая атлетика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое</i>	8	Развитие физических качеств	1	Личностные. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям	http://www.openclass.ru/	6,4

<i>совершенствование.</i>				лёгкой атлетики.		
		Техника стартов из различных положений.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); -планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; -активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; -выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;	http://www.openclass.ru/	6,5
		Прыжки в высоту с разбега	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Прыжки в высоту с разбега. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Бег с ускорением.	1		http://www.openclass.ru/	6,2
		Низкий старт до 60 м	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Низкий старт до 100 м	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Бег 60 м. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	6,3
					http://www.openclass.ru/	6,5
					http://www.openclass.ru/	6,4
ИТОГО	68					