

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования муниципального образования Красноармейский район

МБОУ СОШ № 19

РАССМОТРЕНО
МО учителей физической
культуры и ОБЖ
Михайлюк М.Н.
Протокол № 1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по МР
Животченко О.И.
Протокол № 1
от «27» августа 2022 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ № 19
Недобица С.Н.
Приказ № 234-О
от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(для 10-11 классов)

Количество часов:

10 класс – 68 часов

11 класс – 102 часов

Учитель, разработчик рабочей программы

Михайлюк Марьяна Николаевна – учитель физической культуры МБОУ
СОШ № 19

Программа разработана в соответствии ФГОС СОО на основе примерной
программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 10-11 классы: учеб.
пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 5-е изд. – М. :
Просвещение, 2020.

УМК: В.И. Лях. Физическая культура. 10-11 класс. - М.: Просвещение, 2020.

ст. Марьянская, 2022

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура

На основании ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования науки РФ от 19.12.2014 № 1598 вариант 1) предполагает, что обучающиеся получают образование по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (10-11 классы). Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 1) АООП СОО соответствуют ФГОС СОО.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по физической культуре должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширения опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1. Патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; проявление интереса к познанию природы, населения, хозяйства России, регионов и своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины — цивилизационному вкладу России; ценностное отношение к историческому и природному наследию и объектам природного и культурного наследия человечества, традициям разных народов, проживающих в родной стране; уважение к символам России, своего края.

2. Гражданского воспитания: осознание российской гражданской идентичности (патриотизма, уважения к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувства ответственности и долга перед Родиной); готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны для реализации целей устойчивого развития; представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, готовность к участию в гуманитарной деятельности («экологический патруль», волонтерство).

3. Духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий для окружающей среды; развивать способности решать моральные проблемы на основе личного выбора с опорой на нравственные ценности и принятые в российском обществе правила и нормы поведения с учётом осознания последствий для окружающей среды.

4. Эстетического воспитания: восприимчивость к разным традициям своего и других народов, понимание роли этнических культурных традиций; ценностного отношения к природе и культуре своей страны, своей малой родины; природе и культуре других регионов и стран мира, объектам Всемирного культурного наследия человечества.

5. Ценности научного познания: ориентация в деятельности на современную систему научных представлений физических наук об основных закономерностях развития природы и общества, о взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение читательской культурой как средством познания мира для применения различных источников географической информации при решении познавательных и практико-ориентированных задач; овладение основными навыками исследовательской деятельности в физических науках, установка на осмысление опыта, наблюдений и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); соблюдение правил безопасности в природе; навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека; готовность и способность осознанно выполнять и пропагандировать правила здорового, безопасного и экологически целесообразного образа жизни; бережно относиться к природе и окружающей среде.

7. Трудового воспитания: установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения физических знаний; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания: ориентация на применение географических знаний для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала образовательных дисциплин (в особенности таких как ОБЖ, биология, история, география) универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни.

Предметные результаты:

1. Умение использовать другие разнообразные формы и виды физкультурно – оздоровительной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе и в подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

2. Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний.

3. Способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

4. Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

5. Способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Ученик получит возможность научиться:

На основании изученных знаний учащиеся должны уметь

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий, различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, способности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочной и внеурочной занятости физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую направленность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Осуществлять:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально – прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы по страховке и само страховке во время занятий физическими упражнениями, приёмы оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- приёмы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с младшими школьниками (в присутствии учителя физической культуры);
- судейство по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- план – конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	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

10 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований; ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 10—11 классы 15

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— 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 в физическом развитии и физическом совершенствовании;

— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол); — демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

11 КЛАСС

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:

— 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.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:

— 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 ГТО, планировать их содержание и физические нагрузки исходя из индивидуальных результатов в тестовых испытаниях.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:

— 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 ГТО.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов).

№ п/п	Вид программного материала	Авторская программа		Рабочая программа	
		Примерное распределение учебного времени (сетка часов) – 3 час/неделю		Количество часов (сетка часов) – 2 часа/неделю 10 класс и 3 часа/неделю 11 класс	
		10 классы	11 классы	10 классы	11 классы
1	Базовая часть	90	90	68	90
1.1	Основы знаний о физической культуре	7	7	5	7
	Основы знаний (теория) и практическая часть (тесты) ВФСК «ГТО»	В процессе урока		В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	20	20	19	35
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18	8	18
1.4	Лёгкая атлетика	20	20	16	20
1.5	Лыжная подготовка*	17	17	-	-
	Кроссовая подготовка	-	-	16	16
1.6	Элементы единоборств	8	8	4	6
1.7	Плавание**	-	-	-	-
2	Вариативная часть	15	15	-	12
2.1	Материал, связанный с региональными и национальными особенностями	6	6	-	-
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, пор углубленному изучению одного из видов спорта	9	9	-	-
	Итого:	105	105	68	102

*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 10 классе 68 часов, в 11 классе 102 часа.

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

10 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека. Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ.

Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16—17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение. Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика 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. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока»; атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Прикладно-ориентированная двигательная деятельность. *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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры; национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

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; синхрोगимнастика 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 ГТО. Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса ГТО; 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 ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Примерная программа вариативного модуля «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 т. п.). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т. п.). 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 т. п.). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе 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 т. п.).

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 поочерёдно. 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 передвижением (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 непрерывно-интервального 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.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году.

Нормативы для контроля у юношей за уровнем выносливости; силовых, скоростно – силовых способностей у учащихся 10 – 11 классов.

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет 10-11 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);	10	11	9	7	-	-	-
	11	12	10	8	-	-	-

Девушки – на низкой перекладине	10	-	-	-	16	12	7
	11	-	-	-	17	13	9
Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	10	10	7	6	-	-	-
	11	12	10	7	-	-	-
Прыжок в длину с/м(см)	10	240	220	190	210	185	170
	11	250	230	195	215	190	175
Бег 1000м (мин., сек.)	10	3,43	4,02	4,17	4,56	5,11	5,29
	11	3,43	3,53	4,09	4,45	4,54	5,10
Наклон вперед и.п. сидя(см)	10	26	16	5	21	16	10
	11	20	11	10	19	13	10
Метание гранаты 700г (юн.),500г (дев.)	10	32	30	28	-	-	-
	11	35	32	30	-	-	-
Бег 100м (сек)	10	16,5	17,5	18,5	16,5	17,2	18,2
Приседания (кол-во раз/мин.)	10	56	54	52	-	-	-
	11	58	55	52	-	-	-
Бег 3000м (мин., сек.) – юн.	10	14,30	15,00	15,30	10,20	11,15	12,40
Бег 2000м (мин., сек) – дев.	11	14,00	14,30	15,00	10,00	11,10	12,20
Челночный бег 10х10м (сек.)	10	7,0	8,0	9,0	8,8	9,1	9,5
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)	10	150	140	130	140	110	75
	11	160	150	140	135	110	70
Подъем ног и.п. в висе на ш/стенке (кол-во раз)	10	21	18	15	-	-	-

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».

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения последовательности их изложения. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

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.
10 класс**

Разделы, модули	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности (на уровне универсальных учебных действий)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитатель ной деятельност и
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Физическая культура в современном обществе. ТБ 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	6,4
Легкая атлетика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Низкий старт до 30 м.	1	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	http://www.openclass.ru/	6,3
		Бег 60 м. Учет. (ВФСК ГТО).	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	http://www.openclass.ru/	6,4
		Прыжки в длину с разбега.	1	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	http://www.openclass.ru/	6,3
		Прыжки в длину с разбега. Учет. (ВФСК ГТО).	1	-комплексов упражнений с предметами и без и	http://www.openclass.ru/	6,5

				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 на дальность.	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 мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой;	http://www.openclass.ru/	3,6
		Метание гранаты на дальность.	1		http://www.openclass.ru/	3,4
		Метание мяча в цель.	1		http://www.openclass.ru/	3,5
		Метание гранаты на дальность. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	3,4

				-учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.		
Кроссовая подготовка. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Переменный бег.	1	Личностные мотивационная основа на занятиях кроссом, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссом.	http://www.openclass.ru/	6,5
		Кроссовый бег.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	http://www.openclass.ru/	6,2
		Развитие выносливости.	1	развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	http://www.openclass.ru/	6,4
		Кроссовый бег.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	6,4
		Преодоление горизонтальных препятствий.	1	-адекватно воспринимать оценку учителя;	http://www.openclass.ru/	6,3
		Преодоление вертикальных препятствий.	1	-оценивать правильность выполнения двигательных действий Познавательные осуществлять анализ выполненных действий;	http://www.openclass.ru/	6,5
		Переменный бег до 20 мин.	1	-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке;	http://www.openclass.ru/	6,2
		Кросс 3000 м (юн). 2000 м (дев). Учет.	1	Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении.	http://www.openclass.ru/	7,5
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.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1,3

				Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья		
Футбол. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.	1	Техника передач и ведения 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 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 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	http://sportrules.boom.ru/	6,4

				Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.		
Гимнастика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Перестроения в движении.	1	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные	http://www.openclass.ru/	4,6
		Опорный прыжок.	1	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	http://www.openclass.ru/	4,5
		Опорный прыжок. Учет.	1	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	http://www.openclass.ru/	4,6
		Акробатическая комбинация.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	4,2
		Акробатическая комбинация. Учет.	1	-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.	http://www.openclass.ru/	4,6
		Упражнения в висах и упорах. Учет.	1	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой;	http://www.openclass.ru/	4,5
		Развитие физических качеств (ВФСК ГТО).	1	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную	http://www.openclass.ru/	6,5

		Техника лазания по канату.	1	задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении 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 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.	http://www.openclass.ru/	6,7
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Основы организации двигательного режима	1		http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	7,2
Элементы единоборств. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	4	Захваты. Освобождения от захватов.	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 управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	http://www.openclass.ru/	2,3
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1		http://www.openclass.ru/	2,4
		Упражнения по овладению приёмами страховки.	1		http://www.openclass.ru/	2,5
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1		http://www.openclass.ru/	2,6

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность. 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. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
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,	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	6,5

				оздоровительные мероприятия, подвижные игры).		
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 упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Передача мяча над собой	1	Осмысление техники выполнения 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 упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Верхняя прямая подача	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Приём подачи.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Комбинация из освоенных элементов.	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Прямой нападающий удар.	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Блокирование нападающего удара.	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/	6,5
		Тактика освоенных игровых действий.	1	Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	http://sportrules.boom.ru/	6,5

				Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах		
Баскетбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	9	Техника стойки, поворотов, остановок.	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 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 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,	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Варианты передач мяча.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,2
		Варианты ведения мяча.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Варианты броска мяча по кольцу.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Нападение быстрым прорывом.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Позиционное нападение.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Действия в защите и нападении.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Комбинации из освоенных элементов.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Игра по правилам.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,2

				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 культуре.</i>	1	Проблема инвалидности (ограниченные возможности здоровья).	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	2,5
Кроссовая подготовка. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Бег по пересечённой местности 12 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 12 мин.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);	http://www.openclass.ru/	6,4
		Кросс до 15 мин.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	6,5
		Кросс до 15 мин.	1	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий	http://www.openclass.ru/	6,5
		Кросс до 20 мин.	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Кросс до 20 мин.	1	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;	http://www.openclass.ru/	6,4
		Бег по пересечённой местности до 10 мин.	1	-активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовке; -выражать творческое отношение к выполнению заданий	http://www.openclass.ru/	6,2

		Кросс 3000 м (юн). 2000 м. (дев). Учет. (ВФСК ГТО).	1	Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -способность участвовать в речевом общении	http://www.openclass.ru/	6,4
Легкая атлетика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	8	Развитие физических качеств.	1	Личностные. мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Техника стартов из различных положений.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	http://www.openclass.ru/	6,3
		Прыжки в высоту с разбега	1	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, 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.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Прыжки в высоту с разбега. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	6,3
		Бег с ускорением.	1		http://www.openclass.ru/	6,2
		Низкий старт до 30 м.	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Низкий старт до 70 м.	1		http://www.openclass.ru/	6,4
		Бег 60 м. Учет. (ВФСК ГТО).	1	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/	6,4
ИТОГО	68					

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>	10	Низкий старт до 60 м.	1	Личностные мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Низкий старт от 80 до 90 м.	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);	http://www.openclass.ru/	6,3
		Низкий старт до 100 м.	1	-планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту;	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 с разбега. Учет.(подготовка к ВФСГ ГТО).	1	-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.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Метание мяча в цель.	1	Познавательные Умение отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе	http://www.openclass.ru/	3,4
		Метание мяча на дальность.	1	Формирование действия моделирования	http://www.openclass.ru/	3,5
		Метание гранаты на дальность.	1	Коммуникативные	http://www.openclass.ru/	3,6
		Метание гранаты на дальность. Учет. (ВФСГ ГТО).	1	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 мотивационная основа на занятия лёгкой	http://www.openclass.ru/	3,2

				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	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/	6,5
		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.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	1,5

				Личностные Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья		
Футбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	4	Техника 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 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 Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Техника ведения мяча	1		http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Удары по воротам	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Индивидуальная техника защиты	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4

				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.		
Гимнастика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	18	Перестроения в движении	1	Личностные -мотивационная основа на занятия гимнастикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Перестроения в движении	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); -планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	6,5
		Совершенствование двигательных способностей.	1	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Совершенствование двигательных способностей.	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Опорный прыжок	1		http://www.openclass.ru/	3,4
		Опорный прыжок	1		http://www.openclass.ru/	3,5
		Опорный прыжок. Учет.	1		http://www.openclass.ru/	3,6
		Акробатические упражнения	1	Познавательные -осуществлять анализ выполненных действий;	http://www.openclass.ru/	4,3
		Акробатические упражнения	1	-активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;	http://www.openclass.ru/	4,5
		Акробатическая комбинация	1	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	http://www.openclass.ru/	4,6
		Акробатическая комбинация. Учет.	1	Коммуникативные -уметь слушать и вступать в диалог; -участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	http://www.openclass.ru/	4,3
		Упражнения в висах и упорах	1		http://www.openclass.ru/	4,5
		Упражнения в	1	Личностные	http://www.openclass.ru/	3,4

		висах и упорах Учет.		-мотивационная основа на занятия гимнастикой;		
		Упражнения в равновесии	1	-учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.	http://www.openclass.ru/	3,4
		Развитие физических качеств (ВФСК ГТО).	1	Регулятивные -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости);	http://www.openclass.ru/	3,6
		Развитие физических качеств (ВФСК ГТО).	1	-планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;	http://www.openclass.ru/	3,6
		Техника лазания по канату.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	6,2
		Техника лазания по канату.	1	-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.	http://www.openclass.ru/	6,4
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	2	Основные формы и виды физических упражнений	1	Познавательные Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	6,3
		Основы организации двигательного режима	1	Коммуникативные Формирование умения составления комплексов упражнений Регулятивные Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	6,4

				осуществления. Личностные Овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).		
Элементы единоборств. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	6	Стойки и передвижения в стойке.	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. 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/	3,6
		Захваты. Освобождения от захватов	1	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://www.openclass.ru/	3,4
		Приёмы борьбы за выгодное положение.	1	Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	http://www.openclass.ru/	3,5
		Борьба за предмет.	1	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://www.openclass.ru/	3,6
		Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://www.openclass.ru/	3,4
		Силовые упражнения и единоборства в парах.	1	Личностные Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	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	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	7,4

				деятельности, поиска средств ее осуществления. Личностные Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).		
Волейбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	15	Передвижения, остановки, повороты, стойки.	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 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 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	http://sportrules.boom.ru/	6,2
		Передача мяча над собой	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Передача мяча над собой	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Отбивание мяча кулаком через сетку.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Нижняя прямая подача мяча.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Приём подачи.	1		http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Верхняя прямая подача	1		http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Игра у сетки	1		http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Комбинация из освоенных элементов	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Комбинация из освоенных элементов	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Прямой нападающий удар	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Блокирование нападающего удара	1		http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Тактика	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5

		освоенных игровых действий		объективную оценку технике выполнения упражнений.		
		Игра по правилам волейбола.	1	Личностные	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Игра по правилам волейбола.	1	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 совершенствование.</i>	14	Техника стоек, поворотов, остановок	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,2
		Варианты передач мяча	1	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,2
		Варианты ведения мяча	1	Коммуникативные	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Варианты броска мяча по кольцу	1	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Нападение быстрым прорывом.	1	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Позиционное нападение	1	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	http://sportrules.boom.ru/	6,4
		Действия в нападении	1	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Действия в защите	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Комбинации из освоенных элементов	1	Регулятивные	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Комбинации из освоенных элементов	1	Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	http://sportrules.boom.ru/	6,3
		Игра по правилам	1	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать	http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Игра по правилам	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Подвижные игры	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5
		Подвижные игры	1		http://sportrules.boom.ru/	6,2

				технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений. 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		
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Здоровое питание.	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	2,3
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		http://www.openclass.ru/	5,6
		Кросс до 17 мин.	1		http://www.openclass.ru/	4,6
		Кросс до 20 мин.	1	-учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	3,6
		Кросс до 20 мин.	1	-адекватно воспринимать оценку учителя;	http://www.openclass.ru/	5,6
		Бег по пересечённой	1	-оценивать правильность выполнения	http://www.openclass.ru/	4,6

		местности до 10 мин		двигательных действий Познавательные		
		Кросс 3000 м.(юн), 2000 м.(дев), Учет.(ВФСК ГТО).	1	-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/	3,6
Легкая атлетика. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	10	Физические качества.	1	Личностные. мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	http://www.openclass.ru/	6,4
		Развитие физических качеств	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;	http://www.openclass.ru/	6,5
		Техника стартов из различных положений.	1	-комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения;	http://www.openclass.ru/	6,3
		Прыжки в высоту с разбега	1	-адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий.	http://www.openclass.ru/	6,5
		Прыжки в высоту с разбега. Учет. (ВФСК ГТО).	1	Познавательные -осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;	http://www.openclass.ru/	6,2
		Бег с ускорением.	1	-активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;	http://www.openclass.ru/	6,3
		Низкий старт до 60 м	1	-выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	http://www.openclass.ru/	6,5
		Низкий старт от 90 до 100 м	1	Коммуникативные	http://www.openclass.ru/	6,3
		Низкий старт до 80 м.	1		http://www.openclass.ru/	6,5
		Бег 60 м. Учет. (ВФСК ГТО).	1		http://www.openclass.ru/	6,4

				-уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
Футбол. <i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Физическое совершенствование.</i>	2	Совершенствование тактических действий.	1	Познавательные Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Коммуникативные 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 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/	6,2
		Игра в мини футбол	1		http://sportrules.boom.ru/	6,5

				Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.		
Основы знаний о физической культуре. <i>Знания о физической культуре.</i>	1	Режим дня.	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. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. Личностные Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9	5,6
ИТОГО	102					

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано
и заверено печатью

38 страниц

Директор МБОУ СОШ № 19

С. Н. Нелюбина

