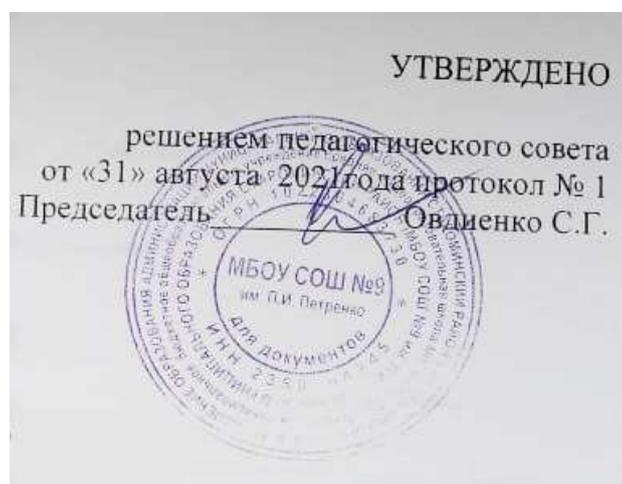


Краснодарский край
МО Староминский район ст. Староминская
Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 9 им.П.И.Петренко



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования основное общее образование 10 -11 классы

Количество часов 136

Учитель Святун Светлана Павловна, Карлаш Александр Викторович, Крикунов Владимир Анатольевич

Программа разработана на основе в соответствии с требованиями ФГОС ООО (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 с изменениями в ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерством образования и науки от 31 декабря 2015 г.);

основной образовательной программы ООО МБОУ СОШ № 9 им. П.И.Петренко утвержденной решением педсовета от «31» августа 2021 года (протокол № 1);

с учетом примерной рабочей программы основного общего образования по физической культуре (5- 9 классы)

с учетом УМК: Учебник Физическая культура. 5 – 7 классы /М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; под. ред. М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Физическая культура. 8 – 9 классы /В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

- *Информированность учащихся о содержании ГТО и его истории в нашей стране*
- *Формирование у учащихся регулятивных учебных действий в условиях реализации ГТО, которые дадут нам ученика мобильного, способного анализировать свои действия, самостоятельно принимать решения, прогнозируя их возможные последствия, нацеленного на ЗОЖ.*
- *Привлечение детей к сдаче нормативов ГТО через повышение мотивации школьников к занятиям.*
 - *Способствование комплекса ГТО к внедрению физической культуры в повседневную жизнь подрастающего поколения, создаст необходимые возможности для всесторонней физической подготовки к труду и обороне своей Родины.*

I. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

1. Патриотическое воспитание Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
2. Ценности научного познания. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
3. Гражданское воспитание Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
4. Духовно-нравственное воспитание Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
5. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
6. Экологическое воспитание Формирование отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре: мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества; готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

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

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных

систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты обучающихся 10 класс

Раздел «Легкая атлетика»

Бег

Ученик научится:

Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения..

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.

Прыжки

Описывать и анализировать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений

Метания

Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте

сердечных сокращений

Кроссовая подготовка

Использовать разученные упражнения для развития выносливости Бег в равномерном темпе (до 20 мин)

Раздел «Элементы единоборств»

Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения

Чётко выполнять строевые упражнения. Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ.

Висы и упоры

Описывать, анализировать и сравнивать технику данных упражнений. Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Опорный прыжок

Описывать технику данных упражнений

Акробатика

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Гандбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Волейбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Футбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия

волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

- *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

- *объяснять* роль и значение физической культуры 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,

- *характеризовать* особенности функционирования органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями, обучения и самообучения.

- *соблюдать* правила личной гигиены и закаливания организма, организацию и проведение самостоятельных форм занятий, профилактики травматизма,

- *осуществлять* судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- *выполнять* тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине	10 раз	-
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	-	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	-
	Кроссовый бег на 2 км	-	10 мин 00 с

Планируемые результаты обучающихся 11 класс

Раздел «Легкая атлетика»

Бег

Ученик научится:

Описывать и анализировать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения..

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.

Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.

Прыжки

Описывать и анализировать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения..

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений .

Метания

Описывать и анализировать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения..

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.

Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений .

Кроссовая подготовка

Использовать разученные упражнения для развития выносливости Бег в равномерном темпе (до 20 мин)

Раздел «Элементы единоборств»

Описывать технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.

Применять упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдать правила техники безопасности

Раздел «Гимнастика»

Строевые упражнения

Чётко выполнять строевые упражнения. Описывать технику ОРУ. Составлять комплексы ОРУ.

Висы и упоры

Описывать, анализировать и сравнивать технику данных упражнений.

Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений

Опорный прыжок

Описывать технику данных упражнений

Акробатика

Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации.

Раздел «Спортивные игры»

Баскетбол

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Гандбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия гандболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как

средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Волейбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Футбол.

Составлять комбинации из освоенных элементов. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполнять правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, использовать игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать игру в баскетбол как средство активного отдыха Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдать правила безопасности.

Ученик получит возможность научиться:

- *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*

- *объяснять роль и значение физической культуры 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,*

- *характеризовать особенности функционирования органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями, обучения и самообучения.*

- *соблюдать правила личной гигиены и закаливания организма, организацию и проведение самостоятельных форм занятий, профилактики травматизма,*

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз - 215 см	- 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с -	- 10 мин 00 с

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации выпускников.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность равноуровневого обучения.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности.

Олимпийское движение в России.

Современные Олимпийские игры.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни.

Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий.

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Подготовка к выполнению видов, испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) (приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015г. №609)

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.

Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Таблица тематического распределения часов

Вид программного материала	Количество часов	
	Класс	
	10	11
Базовая часть	58	58
Лёгкая атлетика	14	14
Кроссовая подготовка	12	12
Спортивные игры	14	14
Гимнастика	12	18
Элементы единоборств	6	6
Вариативная часть	10	10
Спортивная игра (гандбол)	4	2
Спортивная игра (футбол)	6	8

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10—11 классы 2 ч в неделю

Тематическое планирование	Содержание курса	Характеристика видов деятельности учащихся(на уровне УУД)	Личностные направления воспитательной деятельности
Раздел 1. Что вам надо знать			
<p>Формы и средства контроля индивидуальной физкультурной деятельности</p> <p>Основные формы и виды физических упражнений</p>	<p><i>Основы обучения и самообучения двигательным действиям</i></p> <p>10—11 классы</p> <p>Педагогические, физиологические и психологические основы обучения технике двигательных действий. Двигательные умения и навыки как основные способы освоения новых двигательных действий (движений). Техника движений и её основные показатели. Профилактика появления ошибок и способы их устранения</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Раскрывают основы обучения технике двигательных действий и используют правила её освоения в самостоятельных занятиях. Обосновывают уровень освоенности новых двигательных действий и руководствуются правилами профилактики появления и устранения ошибок</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p>добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	1,3
<p>Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>10—11 классы</p> <p>Общие гигиенические правила, режим дня, утренняя зарядка и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Продолжают усваивать основные гигиенические правила. Определяют назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Используют правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий. Определяют дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуются правилами</p>	1,3

	<p>условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма, правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. Восстановительный массаж, его роль в укреплении здоровья человека. Техника и правила выполнения простейших приёмов массажа. Банные процедуры и их задачи, связь с укреплением здоровья.</p>	<p>безопасности при их проведении. Характеризуют основные приёмы массажа, проводят самостоятельные сеансы. <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости</p>	
<p>Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями</p>	<p>10—11 классы Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Раскрывают причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом, характеризуют типовые травмы и используют простейшие приёмы и правила оказания первой помощи при травмах <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	2,4
<p>Основы организации двигательного режима</p>	<p>10—11 классы Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических (кондиционных и координационных) способностей. Основные правила их</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Обосновывают положительное влияние занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов,</p>	5,3

	совершенствования	представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Адаптивная физическая культура	10—11 классы Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления	<i>Предметные УУД:</i> Обосновывают целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывают содержание и направленность занятий <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	6,2
Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья	10—11 классы Появление первых примитивных игр и физических упражнений. Физическая культура в разные общественно-экономические формации. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные	<i>Предметные УУД:</i> Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и	1,3

	участники и победители)	эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение	<i>Олимпиады: странички и истории</i> 10—11 классы Летние и зимние Олимпийские игры современности. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр. Допинг. Концепция честного спорта	<i>Предметные УУД:</i> Готовят рефераты на темы «Знаменитый отечественный (иностранец) победитель Олимпиады», «Удачное выступление отечественных спортсменов на одной из Олимпиад», «Олимпийский вид спорта, его рекорды на Олимпиадах» <i>Метапредметные УУД:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	2,4
Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы			
Баскетбол			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание	5,4

		личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Совершенствование ловли и передач мяча	10—11 классы Варианты техники ловли и передач мяча	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	6,2
Совершенствование техникой бросков мяча	10—11 классы Варианты техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем. <i>Личностные УУД</i>	1,3

		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Совершенствование тактики игры	10—11 классы Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка)	<i>Предметные УУД:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	2,4
Совершенствование игр и комплексное развитие психомоторных способностей	10—11 классы Игра по упрощённым правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей	<i>Предметные УУД:</i> Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с	3,5

		<p>помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
Гандбол			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	5
Совершенствование ловли и передач мяча	10—11 классы Варианты техники ловли и передач мяча	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные</p>	6

		<p>ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
<p>Совершенствование техники бросков мяча</p>	<p>10—11 классы Варианты техники бросков мяча. Броски мяча без сопротивления</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>2,4</p>

<p>Совершенствование тактики игры</p>	<p>10—11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>5</p>
<p>Совершенствование игр и комплексное развитие моторных способностей</p>	<p>10—11 классы Игра по упрощённым правилам гандбола Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от</p>	<p>6</p>

		плеча <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Футбол			
Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	10—11 классы Дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	1,3
Совершенствование ловли и передач мяча	10—11 классы Варианты техники ловли и передач мяча	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	2,4

		<p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
Совершенствование техники ударов по мячу	<p>10—11 классы</p> <p>Варианты техники ударов по мячу</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	5
Совершенствование тактики игры	<p>10—11 классы</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p>	6,8

		<p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	
<p>Совершенствование игрой и комплексное развитие моторных способностей</p>	<p>10—11 классы</p> <p>Игра по упрощённым правилам футбола</p> <p>Совершенствование психомоторных способностей</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	1,3
Волейбол			

<p>Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p>10—11 классы Дальнейшее совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	<p>1,3</p>
<p>Совершенствование подачи и передач мяча</p>	<p>10—11 классы Варианты техники подачи и передач мяча</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и на-</p>	<p>2,4</p>

		ходить выходы из спорных ситуаций	
Совершенствование техники подачи мяча	10—11 классы Варианты техники подачи мяча.	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять стойки и переем.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>	5,7
Совершенствование тактики игры	10—11 классы Индивидуальные, групповые и командные тактические действия	<p><i>Предметные УУД:</i> Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча</p> <p><i>Личностные УУД</i></p>	6.8

		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
Совершенствование игр и комплексное развитие моторных способностей	10—11 классы Игра по упрощённым правилам волейбола. Совершенствование психомоторных способностей	<i>Предметные УУД:</i> Организуют совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия баскетбола для комплексного развития физических способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, управлять поведением партнера. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего учения, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять передачи мяча одной рукой от плеча <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	1,3
Гимнастика			
Совершенствование строевых упражнений	10 класс Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. 11 класс Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по	<i>Предметные УУД:</i> Различают строевые команды. Чётко выполняют строевые приёмы <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.	1,3

	одному в колонны по два, по четыре в движении	<p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
Совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	<p>10—11 классы</p> <p>Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3— 5 кг), тренажёров, эспандеров</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки,</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	2,4
Освоение совершенствование висов и упоров	<p>и 10 класс</p> <p>Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём завесом вне.</p> <p>Девочки: из упора на нижней</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие</p>	5,7

	<p>жерди опускание вперёд в вис присев; из вися присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок</p> <p>11класс Мальчики: подъём переворотом в упор махом и силой; подъём махом вперёд в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь</p>	<p>отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь делать зарядку, проходить станции круговой тренировки, <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
<p><i>Освоение и совершенствование опорных прыжков</i></p>	<p>10класс Мальчики: прыжок ноги врозь(конь в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см). 11класс Мальчики: прыжок ноги врозь(конь в длину, высота 110—115 см). Девочки: прыжок боком с поворотом на 90° (конь в ширину, высота НО см).</p>	<p>Предметные УУД: Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений Метапредметные УУД: Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. Познавательные: выполняют опорный прыжок Личностные УУД Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	6,8
<p><i>Освоение и совершенствование акробатических упражнений</i></p>	<p>10класс Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: переворот боком</p>	<p>Предметные УУД: Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений</p>	1,3

	<p>11класс Мальчики: длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: переворот боком</p>	<p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию из освоенных гимнастических упражнений <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p>10-11 классы Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Личностные УУД</i> Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	2,4
<p>Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>10—11 классы Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень</p>	5,7

		<p>отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	
Развитие гибкости	10—11 классы Совершенствование двигательных способностей	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Используют данные упражнения для развития гибкости</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>	6,8
Самостоятельные занятия	10—11 классы Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Используют изученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>	1,3

		взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	
Овладение организаторскими умениями	10—11 классы Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений	<i>Предметные УУД:</i> Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Личностные УУД</i> Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств	2,4
Лёгкая атлетика			
Совершенствование техники спринтерского бега	10-11класс Высокий и низкий старт до 40 м Стартовый разгон, бег на результат 100м, эстафетный бег	<i>Предметные УУД:</i> Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила	5,7
Совершенствование техники длительного бега	Бег в равномерном и переменном темпе 20-30 мин бег 3000м ,девушки-15-20 минут, бег 2000м		

		<p>безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
<p>Совершенствование техники прыжка в длину</p>	<p>10-11класс Прыжки в длину с 13 — 15 шагов разбега.</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	6.8

<p>Совершенствование техники прыжка в высоту</p>	<p>10-11класс Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	<p>2,4</p>
<p>Совершенствование техники метания малого мяча в цель и на дальность</p>	<p>10-11класс Метание мяча весом 150гр, метание гранаты весом 500-700гр., девушки 300-500гр..</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила</p>	<p>5,7</p>

		<p>безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
Развитие скоростно-силового выносливости	<p>10класс Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>11класс Совершенствование скоростно-силовых способностей</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	6,8
Знания о физической культуре	<p>Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения легкоатлетических упражнений и правила соревнований</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p>	1,3

	<p>выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Используют названные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование бега на 60 м с высокого старта</p> <p><i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	2,4
<p>Овладение организаторскими умениями</p>	<p>Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий</p>	<p><i>Предметные УУД:</i> Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Оказывают помощь в подготовке мест проведения занятий. Соблюдают правила соревнований</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями</p>	5,7

		<p>коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
Элементы единоборств			
Овладение техникой приёмов	<p>10-11 классы</p> <p>Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Описывают технику выполнения приёмов в единоборствах, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют упражнения в единоборствах для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в единоборствах, соблюдают правила техники безопасности</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
Развитие координационных способностей	<p>10-11 классы</p> <p>Повторение пройденного материала по приёмам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые разведчики», «Перетягивание в парах» и т. п.</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития координационных способностей</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к</p>	1,3

		<p>самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	
<p>Развитие</p> <p>способностей и силовой выносливости</p>	<p>10-11 классы</p> <p>Силовые упражнения и единоборства в парах</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Применяют освоенные упражнения и подвижные игры для развития силовых способностей и силовой выносливости</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	2,4
<p>Знания</p>	<p>10-11 классы</p> <p>Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Раскрывают значение упражнений в единоборствах для укрепления здоровья, основных систем организма и для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Применяют разученные упражнения для организации самостоятельных тренировок. Раскрывают понятие техники выполнения упражнений в единоборствах. Овладевают правилами первой помощи при травмах</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям</p>	5,7
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>10-11 классы</p> <p>Упражнения в парах, овладение</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Используют названные упражнения в самостоятельных</p>	6,8

	приёмами страховки, подвижные игры	занятиях при решении задач физической и технической подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям.	
Овладение организаторскими способностями	10-11 классы Подготовка мест занятий. Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом	<i>Предметные УУД:</i> Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в подготовке мест занятий, а также слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом. Выполняют обязанности командира отделения и помощника судьи <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Личностные УУД</i> Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям	1,3
Раздел 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями			
Утренняя гимнастика	10-11 классы Комплексы упражнений	<i>Предметные УУД:</i> Используют разученные комплексы упражнений в	1,3

	утренней гимнастики без предметов и с предметами	самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Личностные УУД</i> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	
Выбирайте виды спорта	10-11 классы Примерные возрастные нормы для занятий некоторыми летними и зимними видами спорта. Повышение общей физической подготовленности для тех учащихся, которые бы хотели заниматься спортом. Нормативы физической подготовленности для будущих легкоатлетов, лыжников, баскетболистов и волейболистов, боксёров	<i>Предметные УУД:</i> Выбирают вид спорта. Пробуют выполнить нормативы общей физической подготовленности <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Личностные УУД</i> Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	2,4
Тренировку начинаем с разминки	10-11 классы Обычная разминка. Спортивная разминка. Упражнения для рук, туловища, ног	<i>Предметные УУД:</i> Составляют комплекс упражнений для общей разминки <i>Метапредметные УУД:</i> <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	5,7

		<p>сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
Повышайте физическую подготовленность	<p>10-11 классы</p> <p>Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты и скоростно-силовых возможностей.</p> <p>Упражнения для развития выносливости.</p> <p>Координационные упражнения подвижных и спортивных игр.</p> <p>Легкоатлетические координационные упражнения.</p> <p>Упражнения на гибкость</p>	<p><i>Предметные УУД:</i></p> <p>Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий</p> <p><i>Метапредметные УУД:</i></p> <p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Личностные УУД</i></p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	6,8

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям и физической культурой, желание улучшить собственные результаты. При оценке успеваемости необходимо ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Необходимо обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства

обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Контроль усвоения практической части.

«***Отлично***», выставляется, когда двигательное действие выполнено правильно (точно и адекватно), уверенно и легко.

«***Хорошо***», выставляется, когда движение выполнено в целом правильно, но допущено не более двух незначительных ошибок, которые ведут к неточному выполнению упражнения и некоторой скованности движения.

«***Удовлетворительно***», выставляется если ученик получает тогда, когда совершает одну грубую ошибку, ведущую к искажению основы техники движений или три незначительные ошибки, которые приводят к неточному выполнению данного движения.

«***Неудовлетворительно***» выставляется, когда двигательное действие выполнено неправильно и неуверенно при существенном искажении техники движения.

Контроль усвоения теоретической части.

«***Отлично***», если учащийся понимает суть изучаемого материала, логично и полно излагает с использованием конкретных примеров;

«***Хорошо***», если в ответе имеются небольшие неточности и ошибки при понимании сути теоретического материала;

«***Удовлетворительно***», если имеет место искажение сути излагаемого материала учащимся, он не может использовать знания на практике;

«***Неудовлетворительно***» учащийся получает за непонимание сути изучаемого материала, за плохое владение теоретическими знаниями..

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей
№ 1 от 27.08. 2021г.
Руководитель МО _____ С.П. Святун

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ Г.А. Сизонец
« 31 » 08. _____ 2021г.

